MITSUBISHI

三菱オーブンレンジ メニュー集

# COOK ING MENU

●このメニュー集は、三菱オーブンレンジRO-EL2形の機種に対応しています。
●お料理をはじめる前に必ず別冊の取扱説明書をご覧ください。

# もくじ

●ほとんどの写真は、調理後別の器に盛りつけたものです。印刷の濃淡により、実物と多少色が異なります。
●計量は1カップ=200mL（米は1カップ=180mL）、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLです。（1mL=1cc）
●卵の大きさにより、焼き色、ふくらみなど仕上がりが多少異なります。
●料理の仕上がりは、電源電圧・室温・食品の分量・初期温度などで変化します。

## お菓子・パン・ピザ



＊庫内が大きいため、トースト・おもちは焼けません。
また、油脂の少ないもの（野菜や魚など）は、こげ色がつかないことがあります。

## おかず・ごはん

### ヘルシーフライ



### ハイブリッドスチーム蒸し



### グラタン



### 煮込み／油控えめヘルシー中華

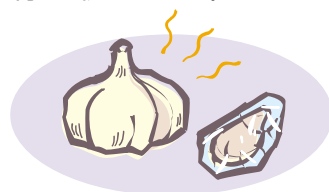


### ハイブリッドスチーム焼き／定番のお肉・お魚

# レンジの便利な使いかた

## にんにくのくさみ抜き

**刺激臭が消えて使いやすくなります**

●薄皮をつけたまま、ラップに包み、レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。
（１片につき約20秒がめやす）

## 干ししいたけをもどす

**水より早くもどります**

●干ししいたけを容器に入れ、ひたひたの水を加えてラップなしで、レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。
（2～3枚で約1～1分30秒がめやす）

## 豆腐の水切り

**「揚げだし豆腐」や「マーボー豆腐」のときに**

●豆腐を皿にのせ、ラップなしで、レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。
ふきんなどで水気をふきとる。
（1丁（約300g）で約2～3分がめやす）

## 基本の
# スポンジケーキ

材料（直径18cmのケーキ型1コ分）　8等分の1切 約265kcal　1mL＝1cc

**スポンジケーキ**
- 薄力粉……90g
- 砂糖……90g
- 卵……M玉3コ
- バター……15g
- 牛乳……小さじ2
- バニラエッセンス……少々

**シロップ**
- 砂糖……小さじ2
- 水……大さじ1強
- ブランデー……小さじ2

**仕上げ用フルーツ**
- いちご、キウィなど
- お好みのもの……適量

**ホイップクリーム**
- 生クリーム……200mL
- 砂糖……20g
- バニラエッセンス・ラム酒……各少々

オーブン1段「160℃」（予熱あり）
約35～40分
付属品

## 作り方：（共立て法）

1 型にサラダ油をぬり、型に合わせて硫酸紙（ケーキ用型紙）をしく。

2 ボウルに卵を入れて、ハンドミキサーでほぐす。

3 2に砂糖を入れ、ハンドミキサーで文字が書けるくらいまでしっかり泡立てる。
最後の1～2分は弱を使い、大きい泡を消す。

4 3にバニラエッセンスを入れ、薄力粉を少しずつふるいながら入れ、生地を底から持ち上げるようにサックリと粉が消えるまで混ぜる。（生地がリボン状に落ちるまで混ぜる。）

5 耐熱容器にバター、牛乳を入れてラップをする。レンジ「600W」で約30～40秒加熱してとかす。

6 オーブン1段「160℃」で予熱する。

7 4に5を入れ、手早く混ぜる。

8 7を型に流し、表面をならす。
型をトントンたたいて大きい泡を抜く。

9 予熱終了後、角網を庫内底面に直接おき、8をその上の中央にのせて約35～40分焼く。
竹串をさして何もついてこなければ焼き上がり。

☆焼き足りないときは、延長で様子を見ながらさらに焼く。

10 焼き上がったら焼き縮みを防ぐため、型ごと高さ約30cmから1度落として空気を抜く。
底を上にして網にのせ、紙をはずして冷ます。

11 シロップは砂糖と水を合わせてレンジ「600W」で約30秒加熱する。
あら熱がとれたらブランデーを入れる。

12 スポンジケーキを横半分に切り、切り口にシロップをぬる。
ホイップクリームと薄切りにしたフルーツをはさむ。
表面全体にホイップクリームをぬり、残りのホイップクリームとフルーツで飾る。

## ケーキ作りのコツとポイント

●**使う型は**
金属製の丸型を使う。
●**ボウルや泡立て器は**
水分や油分のついていない物を使う。
ついたまま使うと泡立ちが悪くなる。
●**卵は**
室温にもどしておく。冷蔵庫から出してすぐに使うより、泡立てやすくなる。
●**薄力粉は**
よくふるった薄力粉を使い、サックリと底からすくい上げるように混ぜる。
混ぜすぎたり、練ってしまうとふくらみが悪く、固い仕上がりになる。

| 材料＼直径 | 18cm | 21cm |
|---|---|---|
| 卵 | M玉３コ | M玉４コ |
| 砂糖 | 90g | 120g |
| 薄力粉 | 90g | 120g |
| 牛乳 | 小さじ２ | 大さじ１ |
| バター | 15g | 20g |
| 加熱時間 | 約35分 | 約40分 |

| 状　態 | 断　面 | 原　因 |
|---|---|---|
| **良好**<br>きめが細かくて均一ふっくら焼き上がっていて弾力性がある | | |
| **ふくらみが悪いきめがつまっている** | | ●卵の泡立て不足<br>●粉の混ぜすぎ<br>●練ってしまった<br>●生地を長時間放置してしまった<br>●とかしたバターと牛乳を入れたとき混ぜすぎてしまった |
| **ダマが残ったきめが粗い** | | ●粉をふるわなかった<br>●粉合わせ不足<br>●加熱前に空気を抜かなかった<br>●冷める前にケーキを切った |
| **中央が沈む** | | ●卵の泡立てすぎ<br>●粉をふるわなかった<br>●粉合わせ不足<br>●加熱前と加熱後に空気を抜かなかった |

## ホイップクリームの作り方

1 ボウルに、冷やした生クリーム、砂糖を入れ、氷水でボウルごと冷やしながら泡立てる。

2 とろりとしたらバニラエッセンスとラム酒を入れ、角が立つまで泡立てる。

## アレンジメニュー

●**チョコスポンジケーキ**
薄力粉90ｇを薄力粉80ｇとココア10ｇにして、混ぜ合わせてふるう。あとは、スポンジケーキと同じ要領で作る。

## 作り方：（別立て法）

1 型にサラダ油をぬり、型に合わせて硫酸紙（ケーキ用型紙）をしく。

2 卵は、卵黄と卵白に分け、卵白は大きめのボウルにとる。

3 卵黄に砂糖の半量を入れ、白っぽくマヨネーズ状になるまで泡立てる。

4 卵白は角が立つまで泡立てる。残りの砂糖を少しずつ入れてさらに泡立てる。

5 **4**に**3**を入れて泡を消さないように混ぜ合わせる。

6 あとは共立て法の**4**～**12**と同様に作る。

## 自動・ヒーター加熱 シフォンケーキ

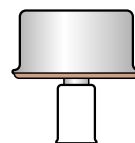
材料（直径18cmのシフォンケーキ型1コ分）　8等分の1切 約145kcal　1mL＝1cc

| | |
|---|---|
| 卵白 ……… M玉4コ分 | サラダ油 ……… 30mL |
| 卵黄 ……… M玉3コ分 | 水 ……… 50mL |
| 砂糖 ……… 80g | ブランデー ……… 大さじ1 |
| A { 薄力粉 ……… 80g（合わせてふるう） | バニラエッセンス ……… 少々 |
| A { ベーキングパウダー ……… 小さじ1（合わせてふるう） | |

オートメニュー「14.シフォンケーキ」
約40分　付属品　なし

手動で加熱する場合　オーブン1段「180℃」（予熱なし）　約40〜45分

### 作り方

1. 卵黄に砂糖の半量を入れ、白っぽくマヨネーズ状になるまで泡立てる。
2. 1に油、水、ブランデー、バニラエッセンスを混ぜながら少しずつ入れる。Aを少しずつ入れながらサックリと混ぜる。
3. 卵白はハンドミキサーで角が立つまで泡立て、残りの砂糖を入れてさらに泡立てる。
4. 3に2を入れてサックリと混ぜ、型に流す。型をトントンたたいて大きい泡を抜く。型の余分な部分に付いたケーキ種はふき取る。
5. 4を庫内中央に置く。
オートメニュー「14.シフォンケーキ」で焼く。
6. 取出したら逆さまにして冷ます。
（充分に冷ますほど、ケーキの縮みが少ない。）
7. 冷めたら外周の型と生地の間にパレットナイフを差込み、静かに1周させて外周をはずす。
中央部は竹串を1周させて、型をひっくり返し、底にナイフを差込みゆっくりはずす。

☆型はアルミ製のものをおすすめします。
☆お好みにより、ホイップクリームやシナモンシュガーなどを添えてお召し上がりください。

### バリエーションメニュー

材料Aに抹茶（大さじ1）を入れる。

材料Aにココア（大さじ1）を入れる。

材料の水のかわりにオレンジジュース（50mL）、オレンジピール（少々）を入れる。

# マドレーヌ

材料（マドレーヌ型7コ分）　1コ約240kcal

| | |
|---|---|
| A 薄力粉 …… 合わせてふるう ……100g | バター……100g |
| A ベーキングパウダー…合わせてふるう …小さじ½ | レモン汁 ……½コ分 |
| 卵……M玉２コ | レモンの皮 ……½コ分 |
| 砂糖……100g | レモンエッセンス……適量 |

オーブン1段「180℃」（予熱あり）
約20〜25分
付属品 棚下段

**準　備**

1 バターを溶かす。

2 レモン½コをしぼり、皮はすりおろしておく。

3 マドレーヌ型を用意し、型紙をしく。

**作り方**

1 ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を入れ、ハンドミキサーでしっかり泡立てる。
レモンエッセンスを加える。

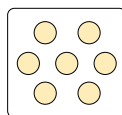
2 1にAを入れて混ぜ合わせ、バター、レモン汁、レモンの皮（すりおろしたもの）を加える。

3 オーブン1段「180℃」で予熱する。

4 マドレーヌ型に2を入れて、角皿に並べる。

5 予熱終了後、棚下段にのせてオーブン1段「180℃」で約20〜25分焼く。

<並べ方>

6 焼き上がったら、型から出し、底を上にして冷ます。

# カップケーキ

材料（12コ分）　1コ約160kcal

| | |
|---|---|
| バター（柔らかくしておく）……80g | A 薄力粉…… 合わせてふるう ……80g |
| 砂糖 ……80g | A ベーキングパウダー… 合わせてふるう ….小さじ1 |
| とき卵 ……M玉2コ分 | アーモンドスライス……適量 |
| バニラエッセンス……少々 | カップケーキの型（市販のアルミケース）…12コ |
| むきくるみ（きざむ）……50g | |

オーブン1段「180℃」（予熱なし）
約25〜30分
付属品 棚下段

**作り方**

1 ボウルにバターと砂糖を入れて白っぽくなるまで練る。

2 とき卵を少しずつ入れながらよく混ぜ、バニラエッセンス、くるみを入れて軽く混ぜる。

3 Aを入れてサックリと混ぜ、カップケーキの型に分け入れてアーモンドスライスをふる。

4 角皿に並べて棚下段にのせる。
オーブン1段「180℃」で約25〜30分焼く。

## 自動・ヒーター加熱 型抜きクッキー

材料（36コ分）　1コ約30kcal

※2段で焼くときは、材料を2倍にする。

- バター（柔らかくしておく）…45g
- 砂糖…40g
- 卵…M玉½コ
- バニラエッセンス…少々
- A｛薄力粉…120g／ベーキングパウダー…小さじ½｝合わせてふるう

〈1段のとき〉

オートメニュー「13-1.クッキー」　約24分

付属品 棚下段

手動で加熱する場合 オーブン1段「180℃」（予熱なし）約24～26分

〈2段のとき〉

オートメニュー「13-2.クッキー」　約40分

付属品 棚上段 棚下段

手動で加熱する場合 オーブン2段「180℃」（予熱なし）約40分

### 作り方

1. ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。
2. 1にAを入れてサックリと混ぜる。
   ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。
3. 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
   ラップとラップの間に生地をはさみ、めん棒で5mmの厚さに伸ばす。
   お好みの型で抜き、角皿に並べる。
4. 棚下段にのせてオートメニュー「13-1.クッキー」で焼く。
   2段のときは、角皿を棚上段と棚下段にのせて
   オートメニュー「13-2.クッキー」で焼く。

### クッキー作りのコツとポイント

●**生地の大きさや厚さをそろえる**
生地の大きさや厚さが違うと、焼き上がりが均一にならない。

●**生地がベタベタしてきたときは**
そのつど冷蔵庫で冷やしながら作る。

●**2段で焼くときは**
上下の焼きムラが気になるときは、加熱途中で、棚上段と棚下段を入れかえる。

●**加熱後はすぐに食品を取出す**
しばらく庫内に放置しておくと、加熱しすぎる場合がある。

## 自動・ヒーター加熱 チョコチップクッキー

**材料（20コ分）**　1コ約65kcal

※2段で焼くときは、材料を2倍にする。

- バター（柔らかくしておく）…50g
- 砂糖……………………40g
- 卵黄……………M玉1コ分
- バニラエッセンス……少々
- チョコチップ…………50g
- アーモンド（ダイス）……大さじ2
- A
  - 薄力粉……100g
  - ベーキングパウダー……小さじ½
  - （合わせてふるう）

**〈1段のとき〉**

オートメニュー「13-1.クッキー」
約24分

付属品　棚下段

手動で加熱する場合　オーブン1段「180℃」（予熱なし）約24〜26分

**〈2段のとき〉**

オートメニュー「13-2.クッキー」
約40分

付属品　棚上段　棚下段

手動で加熱する場合　オーブン2段「180℃」（予熱なし）約40分

### 作り方

1. ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。
2. **1**にチョコチップとAを入れてサックリと混ぜ、20コに丸める。
3. 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。**2**を並べてフォークの背で約6mmの厚さにし、アーモンドを飾る。
4. **棚下段**にのせて**オートメニュー「13-1.クッキー」**で焼く。
（2段のときは、角皿を棚上段と棚下段にのせて**オートメニュー「13-2.クッキー」**で焼く。）

## 自動・ヒーター加熱 ピーナッツバタークッキー

**材料（20コ分）**　1コ約65kcal

※2段で焼くときは、材料を2倍にする。

- バター（柔らかくしておく）…45g
- ピーナッツバター……45g
- 砂糖……………………40g
- 卵黄……………M玉1コ分
- 牛乳……………大さじ1
- A
  - 薄力粉……100g
  - ベーキングパウダー……小さじ½
  - （合わせてふるう）
- コーンフレーク………30g

**〈1段のとき〉**

オートメニュー「13-1.クッキー」
約24分

付属品　棚下段

手動で加熱する場合　オーブン1段「180℃」（予熱なし）約24〜26分

**〈2段のとき〉**

オートメニュー「13-2.クッキー」
約40分

付属品　棚上段　棚下段

手動で加熱する場合　オーブン2段「180℃」（予熱なし）約40分

### 作り方

1. ボウルにバター、ピーナッツバター、砂糖を入れて混ぜ、卵黄、牛乳を入れて混ぜる。
2. **1**にコーンフレークを入れて混ぜ、Aを入れて練らないように混ぜ、20コに分けて丸める。
3. 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。**2**を並べてフォークの背で約6mmの厚さにする。
4. **棚下段**にのせて**オートメニュー「13-1.クッキー」**で焼く。
（2段のときは、角皿を棚上段と棚下段にのせて**オートメニュー「13-2.クッキー」**で焼く。）

日持ちのするケーキ

## パウンドケーキ

**準　備**

金属製のパウンド型にサラダ油を薄くぬり、型に合わせて硫酸紙（ケーキ用型紙）をしく。

材料（18cm×8cmのパウンド型1本分）　18等分の1切 約95kcal

- バター（柔らかくしておく）………100g
- 砂糖 ………………………………80g
- とき卵 ……………………M玉2コ分
- ラム酒づけフルーツ（細かくきざむ）（レーズン・チェリー・アンジェリカなど）…60g
- A ｛薄力粉 ……（合わせてふるう）……100g / ベーキングパウダー …………小さじ1｝
- バニラエッセンス………………少々

**オーブン1段「170℃」（予熱なし）約50～55分**　付属品 棚下段 

**作り方**

1. ボウルにバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで練る。
2. **1**にとき卵を少しずつ入れながらよく混ぜる。
3. **2**にラム酒づけフルーツとバニラエッセンスを入れて混ぜる。
4. **3**にAを入れてサックリと混ぜ、型に入れて角皿の中央にのせ、**棚下段**にのせる。
5. **オーブン1段「170℃」**で**約50～55分**焼く。

## マーブルケーキ

**準　備**

金属製のパウンド型にサラダ油を薄くぬり、型に合わせて硫酸紙（ケーキ用型紙）をしく。

材料（18cm×8cmのパウンド型1本分）　18等分の1切 約90kcal

- バター（柔らかくしておく）…100g
- 砂糖 ………………………………80g
- とき卵 ……………………M玉2コ分
- A ｛薄力粉 ……（合わせてふるう）……100g / ベーキングパウダー …………小さじ1｝
- バニラエッセンス ………………少々
- ココア ………………………大さじ1
- 湯 ……………………………大さじ1½

**オーブン1段「170℃」（予熱なし）約50～55分**　付属品 棚下段 

**作り方**

1. ボウルにバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで練る。
2. **1**にとき卵を少しずつ入れながらよく混ぜる。
3. **2**にバニラエッセンスとAを入れてサックリと混ぜる。
4. ココアを湯でとき、**3**に入れて軽く混ぜ、型に入れて角皿の中央にのせる。
5. **棚下段**にのせて**オーブン1段「170℃」**で**約50～55分**焼く。

☆ココアを生地に混ぜるときは、軽く混ぜるだけにします。混ぜ過ぎるとマーブル模様が消えてしまいます。

## バナナケーキ

**準　備**

金属製のパウンド型にサラダ油を薄くぬり、型に合わせて硫酸紙（ケーキ用型紙）をしく。

材料（18cm×8cmのパウンド型1本分）　18等分の1切 約85kcal

- バター（柔らかくしておく）…70g
- 砂糖 ………………………………80g
- とき卵 ……………………M玉1コ分
- A ｛薄力粉 ……（合わせてふるう）……120g / ベーキングパウダー …………小さじ1｝
- バナナ ………小3本（正味200g）

**オーブン1段「170℃」（予熱なし）約55～60分**　付属品 棚下段 

**作り方**

1. ボウルにバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで練る。
2. **1**にとき卵を少しずつ入れながらよく混ぜる。
3. **2**にバナナを小さくちぎって入れる。バナナをつぶすようによく混ぜる。
4. **3**にAを入れてサックリと混ぜ、型に入れて角皿の中央にのせ、**棚下段**にのせる。
5. **オーブン1段「170℃」**で**約55～60分**焼く。

☆バナナはよく熟したものを使うと、おいしくできます。

# ロールケーキ

**材料（1本分）**　1本約1515kcal

- 薄力粉 ……………………90g
- 砂糖 ……………………90g
- 卵 ……………………M玉4コ
- サラダ油（または、とかしバター） ……………………大さじ1
- バニラエッセンス……………少々
- ジャム（お好みのもの）…カップ1/3
- ブランデー……………大さじ1

**オーブン1段「180℃」（予熱なし）約25〜30分**

付属品 棚下段

## 準備

1. ジャムはブランデーでとく。
2. 角皿にサラダ油をぬる。硫酸紙（ケーキ用型紙）を角皿よりも大きめに切り、四隅に切り込みを入れて角皿にしく。（油をぬっておくと、紙がずれなくなる。）

## 作り方

1. スポンジケーキ（P4）の**2**〜**4**と同様にしてケーキの生地を作る。
2. **1**にサラダ油を入れ、手早く混ぜる。
3. **2**を角皿に流し入れて平らにし、底を2〜3回たたいて空気を抜く。**棚下段**にのせて**オーブン1段「180℃」**で**約25〜30分**焼く。
4. 焼き上がったら、固く絞ったふきんの上に、焼けた面を下にして置き、紙をはがしてあら熱をとる。
5. **4**にジャムを均等にぬり、手前から巻いて巻き終わりを下にする。

## バリエーションメニュー

**●チョコロール**
薄力粉80gとココア10gを合わせてポリ袋に入れ、よくふって充分に混ぜ合わせる。
あとは、ロールケーキと同じ要領で作る。ホイップクリーム（P5）をぬり、巻く。

**●コーヒーロール**
インスタントコーヒー6g（大さじ1〜2）を湯大さじ1でといてコーヒー液を作る。
ロールケーキと同じ要領で作り、薄力粉を入れる前に生地にコーヒー液を加えて混ぜる。

**●抹茶ロール**
薄力粉90gと抹茶大さじ1を合わせてポリ袋に入れ、よくふって充分に混ぜ合わせる。
あとは、ロールケーキと同じ要領で作る。

## 巻きアレンジ（ジャムのかわりに）

**●ハニーバターロール**
バター50gを柔らかくする。はちみつ大さじ3を入れて、よく混ぜる。

**●フルーツロール**
キウイ、いちご、黄桃などお好みのフルーツをきざんでホイップクリーム（P5）と一緒に巻く。

**●あんロール**
市販のあずきこしあんを使う。

## ホイップクリームを巻くときのコツ

☆ケーキに熱があるととけるので、ケーキが乾燥しないようにぬれぶきんをかけて、冷ましてからぬります。
（ホイップクリームの作り方➡P5）

# シュークリーム

材料（9コ分）　1コ約210kcal　1mL＝1cc

| シュー皮 | |
|---|---|
| A 水 | 50mL |
| A バター | 40g |
| 薄力粉（ふるう） | 40g |
| とき卵 | 2～3コ分 |
| 粉砂糖 | 適量 |

| カスタードクリーム | |
|---|---|
| 牛乳 | 500mL |
| B 薄力粉 | 25g |
| B コーンスターチ | 25g |
| B 砂糖 | 100g |
| 卵黄 | 3コ分 |
| バター | 20g |
| バニラエッセンス | 少々 |
| ラム酒 | 適量 |

オーブン1段「200℃」（予熱あり）約30～35分　付属品 棚下段

**作り方**

1 カスタードクリームを作る。（下記参照）

2 大きめの耐熱容器にAを入れてラップをする。
レンジ「600W」で約2～3分、沸とうするまで加熱する。

3 2に薄力粉を入れ、木じゃくしで勢いよく混ぜる。生地が耐熱容器の底からはがれるようになったらレンジ「600W」で約50秒～1分加熱する。

4 3のあら熱がとれたら、とき卵1コ分を入れ、容器の周囲につかなくなるまで混ぜる。さらに残りの卵を少しずつ入れ、木じゃくしですくって、ゆっくり落ちるくらいの固さになったら入れるのをやめる。

5 オーブン1段「200℃」で予熱する。
角皿にアルミホイルをしき、4を絞り袋に入れて直径3cmに9コ絞り出す。

6 予熱終了後、5の表面に霧をふき、棚下段にのせて約30～35分焼く。焼き上がったら、すぐにアルミホイルからはずして冷ます。

7 シュー皮の横に切りこみを入れ、カスタードクリームを詰める。
表面に粉砂糖を茶こしでふる。

## カスタードクリームの作り方

1 耐熱容器に牛乳を入れ、レンジ「600W」で約5分加熱する。

2 別の耐熱容器にBを合わせてふるい、1を少しずつ入れながら泡立て器でよく混ぜる。

3 2に卵黄を入れて混ぜ、レンジ「600W」で約3分加熱する。途中で1～2回かき混ぜる。

4 3が熱いうちにバター、バニラエッセンスを入れて混ぜる。あら熱がとれたら、お好みによりラム酒を入れる。

## クリームアレンジ

●**ダブルクリーム**
カスタードクリーム（上記）半量と、ホイップクリーム（P5）半量を作り、それぞれのシューに詰める。

## シュークリーム作りのコツとポイント

●**水とバターは必ず沸とうさせる**
沸とうが足りないと材料が混ざりにくく、ふくらみが悪くなる。

●**粉を入れたら手早く、しっかり練る**
練り方が足りないと表面がザラザラしてふくらみが悪くなる。生地が容器の底からつるりとはがれるようになるまで練る。

●**卵は少しずつ入れる**
はじめに入れた卵が充分に混ざって生地がなめらかになってから、次の卵を入れる。

●**生地の固さを見ながら入れる卵の量を調節する**
木じゃくしで生地をすくって、ゆっくり落ちるくらいの固さにする。
固すぎても柔らかすぎてもうまくふくらまない。
卵の量により焼き色が異なる。

●**表面には必ず霧をふく**
霧をふかないと表面が固く乾燥し、うまくふくらまない。

●**ドアを途中で開けない**
途中で冷たい空気に触れると、シュー皮はしぼんでしまう。

# アップルパイ

**材料（直径21cmのパイ皿1枚分）** 8等分の1切 約295kcal　1mL＝1cc

**りんごの甘煮**
- りんご（できれば紅玉）…2コ（400g）
- A 砂糖……50g
- A レモン汁……½コ分
- A バター……10g
- シナモン……少々
- ラム酒……大さじ½

**パイ生地**
- 薄力粉（ふるう）……200g
- バター（冷やして大豆粒くらいに刻む）……140g
- 冷水……70mL
- 打ち粉（薄力粉）……適量
- とき卵 卵黄……M玉1コ分
- とき卵 水……大さじ1

**オーブン1段「200℃」（予熱あり）約45～50分**　付属品 

## 作り方

1 りんごの甘煮を作る。（下記参照）

2 薄力粉にバターを合わせて冷水を少しずつ入れ、練らないようにもみ合わせる。ひとまとめにしてラップで包み、冷蔵庫で約60分ねかせる。

3 台に打ち粉をふり、生地をめん棒で伸ばす。

4 約30×約10cmに伸ばしたら、3つ折りにして生地を90度回転し、めん棒で伸ばす。これを4～5回繰り返し、ラップで包んで冷蔵庫で約30分ねかせる。

5 生地を2つに分け、各々をパイ皿よりひとまわり大きく伸ばす。一方をパイ皿にのせ、生地をパイ皿にしっかりはりつける。ふちからはみ出した部分は切り落とし、底をフォークでつついて穴をあける。

6 5にりんごの甘煮を入れ、パイ皮のふちにとき卵をぬる。もう一方の生地を上からかぶせてまわりを切り落とす。

7 **オーブン1段「200℃」**で予熱する。

8 切り落とした生地をまとめて伸ばし、約2cm幅の縁飾り用リボンと、ナイフや型抜きで葉の形を作り、とき卵をぬってはりつける。全体にとき卵をぬり、フォークで中央に穴をあける。

9 予熱終了後、角網を庫内底面に直接おき、その上の中央に8をのせて**約45～50分**焼く。

### りんごの甘煮の作り方

1 りんごは皮と芯を取り、いちょう切りにして耐熱容器に入れ、Aを入れる。

2 ふたをして**レンジ「600W」**で**約8分**加熱し、シナモンをふって混ぜ、さらに**レンジ「600W」**で**約2分**加熱する。

3 あら熱がとれたらラム酒を混ぜ、水気をきる。

### パイ作りのコツとポイント

**●パイ生地は**
市販の冷凍パイシートを使うと簡単。
そのときは、あらかじめ冷蔵庫で解凍し、約3mmの厚さに伸ばしてから使う。
また、冷蔵タイプのパイ生地も市販されている。
生地の使い方に従って作る。

**●パイ生地を伸ばすときは**
薄力粉をふったり、生地をラップにはさんで伸ばすとめん棒や台にくっつかない。

**●パイ生地がベタベタしてきたときは**
そのつど、冷蔵庫で冷やしながら作る。

# パンプキンパイ

**材料（直径21cmのパイ皿1枚分）** 8等分の1切 約340kcal

**かぼちゃクリーム**
- かぼちゃ（皮と種を除いたもの）……400g
- A 砂糖……80g
- A バター……15g
- A 卵黄……M玉1コ分
- A シナモン……小さじ1

**パイ生地**
- アップルパイ（上記）と同量

**オーブン1段「200℃」（予熱あり）約45～50分**　付属品 

## 作り方

1 かぼちゃクリームを作る。かぼちゃはラップに包んで耐熱性の平皿にのせる。
**ゆでもの**を**2回**押して加熱する。
あたたかいうちに裏ごしをして、Aを加えてよく混ぜ、あら熱をとる。

2 アップルパイ（上記）の2～9と同様にしてパイ生地を作り、焼く。
（りんごの甘煮のかわりに1のかぼちゃクリームを入れる）

あたたかいうちに召し上がれ
## スコーン

材料（直径約5cmのスコーン型12コ分）　1コ約125kcal

| | | |
|---|---|---|
| A | 薄力粉 ……（合わせてふるう）……250g<br>ベーキングパウダー …………小さじ4<br>砂糖 ……………………大さじ1 | |
| | バター（1cm角に切る）……50g | |
| | 卵 …………………………M玉1コ | |
| | 牛乳 ……………………大さじ5～6 | |

**オーブン1段「190℃」（予熱なし）**
**約25～30分**
付属品　棚下段

### 作り方

1. ボウルにAとバターを入れ、指先でバターをもみ込むように混ぜ、全体をサラサラにする。
2. 卵、牛乳を入れて軽く混ぜ、粉っぽくなくなったらひとまとめにする。
3. 粉を軽くふった台の上で、生地を約2cmの厚さに伸ばし、型で抜く。
4. 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、**3**を並べる。**棚下段**にのせて**オーブン1段「190℃」**で**約25～30分**焼く。

☆甘さを控えてありますので、お好みによりジャムや生クリームをつけてお召し上がりください。

レンジで簡単
## いちごジャム

材料　約685kcal

いちご（ヘタをとる）………300g
砂糖……………………………150g
レモン汁 ……………………大さじ1
サラダ油 ……………………2～3滴

**レンジ「600W」**
**約8分＋約5～7分**
付属品　なし

### 作り方

1. 耐熱容器にいちご、砂糖、サラダ油を入れて**レンジ「600W」**で**約8分**加熱する。
2. かき混ぜてさらに**レンジ「600W」**で**約5～7分**加熱する。途中で2～3回かき混ぜる。
3. 仕上げに泡をすくい取り、レモン汁を入れて軽く混ぜる。

☆加熱後はサラッとしていますが、冷めるとジャム状になります。

**バリエーションメニュー**

●**キウイジャム**
**キウイ6コ（約450g）の皮をむいて、細かくきざむ。**
**あとは、いちごジャムと同様に作る。**

食物繊維の宝庫
## 焼きいも

材料（2本分）　1本約355kcal

さつまいも（Mサイズ）……………………………………2本（600g）

**オーブン1段「200℃」（予熱なし）**
**約50～60分**
付属品　棚下段

### 作り方

1. さつまいもは洗って水気をとる。
2. 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。さつまいもをはなして並べる。
3. **棚下段**にのせて**オーブン1段「200℃」**で**約50～60分**焼く。

☆さつまいもの大きさ、形状、太さによって、火の通り具合が異なります。
加熱が足りないときは、**オーブン1段「200℃」**で様子を見ながら加熱してください。

## 自動・ヒーター加熱 基本の手作りピザ

材料（直径26cm1枚分）8等分の1切 約180kcal　1mL＝1cc
※2段で焼くときは、材料を2倍にする。

**生地**
- 強力粉……150g
- 砂糖……10g
- 塩……小さじ1/3
- ぬるま湯（40℃）……80mL
- ドライイースト（予備発酵のいらないもの）……小さじ1
- バター（柔らかくしておく）……10g

**具**
- 市販のピザソース……適量
- 玉ねぎ（薄切り）…中1/4コ（50g）
- ピーマン（薄く輪切り）……1コ
- サラミソーセージ（薄く輪切り）…1/4本
- ベーコン（2cm角に切る）…2枚
- マッシュルーム（スライス）…小1缶
- ピザ用チーズ……100g

〈1段のとき〉
**オートメニュー「11.ピザ」**
**約23分**（予熱約10分）
付属品 棚下段

**手動で加熱する場合　オーブン1段「230℃」（予熱あり）約23～28分**

〈2段のとき〉
**オーブン2段「230℃」（予熱あり）**
**約35分＋約12～15分**
付属品 棚上段 棚下段

### 作り方
1 ロールパン（P16）の1～6と同様にしてパン生地を作る。
（ロールパンの卵＋牛乳のかわりに、ぬるま湯を使う）

2 生地を丸くまとめ、ラップをかけて約10分休ませる。

3 台に粉をふって生地をのせ、めん棒で丸く直径約26cmの大きさまで伸ばす。

4 **オートメニュー「11.ピザ」**で予熱する。
（2段のときは、**オーブン2段「230℃」**で予熱する。）

5 角皿にサラダ油を薄くぬり、3をのせてフォークの先で穴をあけ、ピザソースをぬる。具を並べてチーズをのせる。

6 予熱終了後、**棚下段**にのせ、**スタート**を押して焼く。
（2段のときは、角皿を棚上段と棚下段にのせ、**約35分**焼く。
棚上段と棚下段の角皿を入れかえて**延長**を押し、**ダイヤル3**（時間）で**約12～15分**に合わせて焼く。）

## お好みの具を使ってバリエーションメニュー

### シーフードピザ　自動
玉ねぎ50g、お好みの具（たこ、むきえび、ロールいか、あさりの水煮）80g、チーズ100gの順にのせる。

### ツナコーンピザ　自動
生地にオリーブオイルをぬり、塩、こしょうをして、ツナ、コーン、マヨネーズ、チーズの順にのせる。

### キムチピザ　自動
キムチは細かく刻んでのせ、その上にゆで卵をのせる。

### フルーツピザ　自動
生地にカスタードクリーム（P12）をぬり、缶詰のフルーツ（洋なし、白桃、黄桃など）を薄切りにしてのせる。上にココナッツを散らす。

## 冷凍ピザ（オーブン用）

材料　1枚約340kcal
市販のオーブン用冷凍ピザ……2枚（直径14cm）

**オーブン1段「230℃」**（予熱なし）
**約18～20分**
付属品 棚下段

### 作り方
1 角皿にピザを並べ、**棚下段**にのせる。

2 **オーブン1段「230℃」**で**約18～20分**焼く。

☆市販のオーブン用冷蔵ピザ・大きめのピザは**オーブン1段「230℃」**で様子を見ながら焼いてください。

自動・ヒーター加熱

# ロールパン

材料（9コ分）　1コ約135kcal　1mL＝1cc

※2段で焼くときは、材料を2倍にする。

強力粉……200g
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）……小さじ1
砂糖……25g
塩……小さじ2/3
卵1/2コ（割りほぐす）＋牛乳（40℃）……140mL
バター（柔らかくしておく）…30g
サラダ油（ボウルにぬるもの）…少々
とき卵……1/2コ分

〈1段のとき〉
オートメニュー「12-1.ロールパン」
約17～20分（予熱約9分）
付属品 棚下段

手動で加熱する場合 オーブン1段「200℃」（予熱あり）約17～20分

〈2段のとき〉
オートメニュー「12-2.ロールパン」
約30～35分（予熱約9分）
付属品 棚上段 棚下段

手動で加熱する場合 オーブン2段「200℃」（予熱あり）約30～35分

## 2段で焼くとき

- 材料は１段分の２倍にします。
- 生地の作り方は１段のときと同じですが、7の分割は2倍（18コ）にします。
- 二次発酵は、オーブン2段「発酵30～45℃」を使い、2段同時にできます。
- 加熱途中で、ブザーが鳴ります。棚上段と棚下段を入れかえてください。
（入れかえはできるだけ素早く行い、スタートを押します。）

## 作り方

1 ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、卵、牛乳（40℃）を入れて軽く混ぜた後、バターを入れる。

2 生地をひとまとめにし、ボウルからはがれるようになったら台の上でたたきつけながら約20分こねる。

3 表面がなめらかになり、生地を伸ばして指が透けて見えるようならでき上がり。
生地を丸くまとめる。

4 油を薄くぬったボウルに入れて霧をふき、ラップをかける。角皿にのせて棚下段にのせ、オーブン1段「発酵40℃」で約40～60分発酵させる。（一次発酵）

5 生地が2～2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて中央を押す。穴がそのまま残ればほどよく発酵している。

6 発酵した生地を軽く押してガス抜きをする。

7 生地を丸くまとめ、スケッパーか包丁で9等分にする。

8 分割した生地を丸くととのえ、ラップをかけて約10～15分休ませる。（ベンチタイム）

9 生地を円すい形にし、めん棒で伸ばして二等辺三角形にし、幅の広いほうからくるくる巻く。

10 角皿にアルミホイルをしき、巻き終わりを下にして並べ、霧をふく。

11 棚下段にのせて
オーブン1段「発酵40℃」
で約20～40分、2～2.5倍に発酵させる。（二次発酵）

12 角皿を取出し、
オートメニュー「12-1.ロールパン」で予熱する。
2段のときは、
オートメニュー「12-2.ロールパン」で予熱する。

13 生地の表面にとき卵をぬる。予熱終了後、棚下段にのせ、スタートを押して焼く。
2段のときは、角皿を棚上段と棚下段にのせ、スタートを押して焼く。
途中、ブザーが鳴ったら、棚上段と棚下段の角皿を入れかえてスタートを押して焼く。

## パン生地作りのコツとポイント

**●牛乳はあたためて**
約40℃にあたためたものを使います。
冷蔵庫から出したばかりの冷たい牛乳を使うと、ふくらみが悪くなります。

**●こね上げた温度は**
28℃前後が最適。生地がこの温度になるようにしてこね上げます。
夏場など室温が高いときは、下のボウルに水を入れてこね上げます。

**●発酵のときは**
生地が乾燥しないように、ラップをかけたり、霧をふくことを忘れずに。
また、発酵時間はあくまでもめやす。季節、室温などにより異なります。
ドアを開け、ふくらみ具合の様子を見ながら加減します。

**●一次発酵後の発酵のめやす**
一次発酵後、生地が2〜2.5倍に発酵したら、
指に粉をつけて、発酵具合を見ます。

| 発酵良好 | 発酵不足 | 発酵過剰 |
|---|---|---|
| 指穴がそのまま残る | 指穴がすぐに戻る | 周囲にしわができ、沈んでしまう |
| 発酵完了 | ●かたく重いパンになる<br>発酵時間を追加する | ●パサついたパンになる<br>次回は発酵時間を短めにする※ |

※失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用できます。

## 自動・ヒーター加熱 あんパン

材料（9コ分）　1コ約195kcal

※2段で焼くときは、材料を2倍にする。

パン生地
　ロールパンと同量（P16）

市販のあん……………………200g
けしの実………………………少々

〈1段のとき〉
オートメニュー「12-1.ロールパン」
約17〜20分（予熱約9分）
付属品 棚下段

手動で加熱する場合　オーブン1段「200℃」（予熱あり）約17〜20分

〈2段のとき〉
オートメニュー「12-2.ロールパン」
約30〜35分（予熱約9分）
付属品 棚上段 棚下段

手動で加熱する場合　オーブン2段「200℃」（予熱あり）約30〜35分

### 作り方

**1** ロールパン（P16）の**1**〜**8**と同様にしてパン生地を作る。（ベンチタイムまで）

**2** あんを9等分して丸める。パン生地をめん棒で伸ばして中央にあんをのせ、周囲をつまみあげるようにして包む。

**3** 角皿にアルミホイルをしく。包んだ方を下にして並べ、指に粉をつけてパンの中央をくぼませる。

**4** 霧をふいて**棚下段**にのせる。
**オーブン1段「発酵40℃」**で**約20〜40分**、2〜2.5倍の大きさになるまで発酵させる。（二次発酵）

**5** 角皿を取出し、**オートメニュー「12-1.ロールパン」**で予熱する。
（2段のときは、**オートメニュー「12-2.ロールパン」**で予熱する。）

**6** 生地の表面にとき卵をぬり、けしの実を散らす。予熱終了後、**棚下段**にのせ、**スタート**を押して焼く。
（2段のときは、角皿を棚上段と棚下段にのせ、**スタート**を押して焼く。途中、ブザーが鳴ったら、棚上段と棚下段の角皿を入れかえて**スタート**を押して焼く。）

## 自動・ヒーター加熱 コーンマヨネーズパン

材料（9コ分）　1コ約245kcal

※2段で焼くときは、材料を2倍にする。

パン生地
　ロールパンと同量（P16）

コーン …………………………大さじ9
マヨネーズ・パセリ（みじん切り）…各適量

〈1段のとき〉
オートメニュー「12-1.ロールパン」
約17〜20分（予熱約9分）
付属品 棚下段

手動で加熱する場合　オーブン1段「200℃」（予熱あり）約17〜20分

〈2段のとき〉
オートメニュー「12-2.ロールパン」
約30〜35分（予熱約9分）
付属品 棚上段 棚下段

手動で加熱する場合　オーブン2段「200℃」（予熱あり）約30〜35分

### 作り方

**1** ロールパン（P16）の**1**〜**8**と同様にパン生地を作る。（ベンチタイムまで）

**2** 角皿にアルミホイルをしく。
**1**の生地をかるくつぶして並べ、霧をふいて**棚下段**にのせる。
**オーブン1段「発酵40℃」**で**約20〜40分**、2〜2.5倍の大きさになるまで発酵させる。（二次発酵）

**3** 角皿を取出し、**オートメニュー「12-1.ロールパン」**で予熱する。
（2段のときは、**オートメニュー「12-2.ロールパン」**で予熱する。）

**4** 生地の表面にとき卵をぬり、コーン大さじ1をうめ込み、その上にマヨネーズをかける。

**5** 予熱終了後、**棚下段**にのせ、**スタート**を押して焼く。
仕上がりにパセリをかける。
（2段のときは、角皿を棚上段と棚下段にのせ、**スタート**を押して焼く。途中、ブザーが鳴ったら、棚上段と棚下段の角皿を入れかえて**スタート**を押して焼く。）

# かんたんパン（レンジ発酵パン）

材料（8コ分）　1コ約110kcal　1mL＝1cc

| | | | |
|---|---|---|---|
| 強力粉 | 160g | 砂糖 | 20g |
| ドライイースト（予備発酵のいらないもの） | 3g | 塩 | 2g |
| 牛乳 | 100mL | バター | 20g |

オーブン1段「200℃」（予熱なし）
約20～23分
付属品 棚下段

### 作り方

1 バターと牛乳を耐熱容器（ボウル）に入れ、レンジ「600W」で約40～50秒加熱する。
かき混ぜてバターをとかし、40℃程度にする。

2 1にドライイースト、砂糖、塩を順に入れて、かき混ぜる。強力粉を加え、ひとかたまりになるように混ぜる。

3 生地の表面をならし、ラップをかけて、庫内中央に置く。
レンジ「発酵」で約5分加熱する。そのまま庫内で約10分休ませる。（一次発酵）

4 発酵した生地を軽く押してガス抜きをする。
生地を丸くまとめ、スケッパーまたは包丁で8等分する。

5 分割した生地を丸くととのえ、ラップをかけて約15～20分休ませる。（ベンチタイム）

6 再度、生地を丸くととのえる。角皿にオーブンシートをしき、生地を並べて霧をふく。

7 棚下段にのせてレンジ「発酵」で約5分加熱する。
そのまま庫内で約10分休ませる。（二次発酵）

8 オーブン1段「200℃」で約20～23分焼く。

<並べ方>

## バリエーションメニュー

### ●ごまパン

材　料　いりごま（黒・白）……………各大さじ2
いりごま（飾り用、黒・白）…………少々

作り方　①かんたんパンの要領の作り方2でごまも加え、材料を混ぜる。
②成形後、皿などに飾り用のごまを入れて混ぜ、生地の上面につける。

### ●くるみレーズンパン

材　料　くるみ………………………………30g
レーズン（粗みじん切り）……40g

作り方　①くるみを飾り用に8粒残す。かんたんパンの要領の作り方2でレーズンとくるみも加え、材料を混ぜる。
②焼く前に、上面の中央にハサミで十字の切り込みを入れ、残りのくるみをうめ込む。

### ●あんパン

材　料　市販のあん……160g
けしの実………少々

作り方　①かんたんパンと同様にパン生地を作る。（ベンチタイムまで）
②あんを8等分して丸める。パン生地をめん棒で約10cmの円形に伸ばし中央にあんをのせ、周囲をつまみ上げるようにして包み合わせ目をしっかりとじる。焼く前にけしの実を散らす。

### ●黒糖パン

材　料　黒糖……20g（砂糖のかわりに使う）

作り方　かんたんパンの砂糖のかわりに黒糖を使う。

# かんたんメロンパン（レンジ発酵パン）

材料（8コ分）　1コ約185kcal

**メロンパンの皮**

A｛薄力粉……………………110g
　ベーキングパウダー…小さじ½
砂糖 ……………………………40g
バター（柔らかくする）………50g
とき卵 …………………M玉½コ分
バニラエッセンス（またはメロンシロップ）
…………………………………少々
グラニュー糖 …………………少々

**パン生地**

かんたんパン（P18）と同量

**オーブン1段「200℃」**（予熱なし）
約20～23分

付属品
棚下段

### 作り方

**【メロンパンの皮を作る】**

1 砂糖とバターを白っぽくなるまで練る。とき卵を少しずつ入れて混ぜ、さらにバニラエッセンスを加えてよく混ぜる。

2 **1**にAを加えてサックリと混ぜる。ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。

3 **2**を8等分にして丸める。ラップとラップの間に生地をはさみ、めん棒で直径約10cmに平らに伸ばし、再び、冷蔵庫で冷やす。

**【パン生地を作る】**

4 かんたんパン（P18）の**1**～**5**と同様にして、パン生地を作る。（ベンチタイムまで）

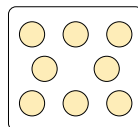
**【成形し、焼き上げる】**

5 パン生地を丸め直し、**3**を包むようにかぶせ、皮の部分にスケッパーまたは包丁の背で、格子状に切り込みを入れる。

6 角皿にオーブンシートをしき、生地を並べ霧をふく。

7 **棚下段**にのせて**レンジ「発酵」**で**約5分**加熱する。そのまま庫内で約10分休ませる。（二次発酵）

8 表面にグラニュー糖をふり、**棚下段**にのせて**オーブン1段「200℃」**で**約20～23分**焼く。

<並べ方>

# 自動・ヒーター加熱　かんたんピザ（レンジ発酵パン）

材料（直径26cm1枚分）8等分の1切 約170kcal　1mL＝1cc

**生地**

強力粉……………………………120g
砂糖 ………………小さじ2（6g）
塩 ………………小さじ⅕（1g）
ぬるま湯（40℃） ………60mL
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）
……………小さじ1弱（2g）
オリーブオイル …大さじ1（13g）

**具**

手作りピザ（P15）をめやすに
お好みのもの

**オートメニュー「11.ピザ」**
約22分（予熱約12分）

付属品
棚下段

**手動で加熱する場合　オーブン1段「230℃」**（予熱あり）**約22～25分**

### 作り方

1 耐熱容器（ボウル）に、ぬるま湯（40℃）、オリーブオイル、ドライイースト、砂糖、塩を順に入れてかき混ぜる。強力粉を加え、ひとかたまりになるように混ぜる。

2 生地の表面をならし、ラップをかけて、庫内中央に置く。
**レンジ「発酵」**で**約5分**加熱する。そのまま庫内で約10分休ませる。

3 生地を軽く押してガス抜きをする。丸くまとめて、ラップをかけて約15分休ませる。

4 生地をめん棒で丸く直径約26cmの大きさまで伸ばす。

5 **オートメニュー「11.ピザ」**で予熱する。

6 角皿にサラダ油を薄くぬり、**4**をのせてフォークの先で穴をあけ、ピザソースをぬる。お好みの具を並べてチーズをのせる。

7 予熱終了後、**棚下段**にのせ、**スタート**を押して焼く。

# 油をかけるだけ「ヘルシーフライ」

- ●材料に少量の油をかけてオーブンで焼く、体にやさしいフライです。
- ●通常のフライにくらべ、油の吸収量が少なく、ヘルシーに仕上がります。
- ●残り油の後始末の手間が省けます。
- ●少量の油で調理するので、べに花油やオリーブオイルなどいろいろな油が使えます。

**コツとポイント**

- ●油は少量でかけすぎない。
- ●庫内温度を下げない。
  - ●予熱中にドアを開けない。
  - ●予熱後は、できるだけ早く食品を入れて加熱する。
- ●冷凍のフライは、レンジ「200W」で解凍、または自然解凍してから使う。
- ●続けて加熱するときも予熱から行う。（予熱時間は短くなる）

## 自動・ヒーター加熱 エビフライ

材料（12本分）　1本約70kcal

- 大正えび…………12尾（1尾30g）
- 塩・こしょう …………………各少々
- 薄力粉・とき卵・パン粉 ………………各適量
- サラダ油またはオリーブオイル …大さじ2

**オートメニュー「15.ヘルシーフライ」**　付属品 棚上段
約24分（予熱約9分）

**手動で加熱する場合**
予熱 オーブン1段「200℃」　加熱 オーブン1段「250℃」　約18～20分

### 作り方

1. オートメニュー「15.ヘルシーフライ」で予熱をする。角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2. えびは尾の一筋を残して殻をむき、ようじ等で背わたをとる。丸まらないように腹側に4～5カ所切り込みを入れ、プチッというまで背側に曲げる。
3. えびに塩、こしょうをし、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。角皿に並べて油を均一にかける。
4. 予熱終了後、棚上段にのせ、スタートを押して加熱する。

## 自動・ヒーター加熱 さけフライ

材料（4人分）　1人分約225kcal

- さけ……………………………………4切
- 塩・こしょう …………………各少々
- 薄力粉・とき卵・パン粉 ……各適量
- サラダ油またはオリーブオイル …………………………大さじ2

**オートメニュー「15.ヘルシーフライ」**　付属品 棚上段 
約24分（予熱約9分）

**手動で加熱する場合**
予熱 オーブン1段「200℃」　加熱 オーブン1段「250℃」　約18～20分

### 作り方

1. オートメニュー「15.ヘルシーフライ」で予熱をする。角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2. さけに塩、こしょうをし、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。角皿に並べて油を均一にかける。
3. 予熱終了後、棚上段にのせ、スタートを押して加熱する。

## 自動・ヒーター加熱 いわしのカレーフライ

材料（4人分）　1人分約145kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| いわし | 4尾 | 薄力粉 | 50g |
| 塩・こしょう | 各少々 | とき卵・パン粉 | 各適量 |
| カレー粉 | 小さじ2 | サラダ油またはオリーブオイル | 大さじ2 |

オートメニュー「15.ヘルシーフライ」
約24分（予熱約9分）
付属品 棚上段

手動で加熱する場合
予熱 オーブン1段「200℃」　加熱　オーブン1段「250℃」　約18〜20分

### 作り方

1 オートメニュー「15.ヘルシーフライ」で予熱をする。
角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 いわしは開いて塩、こしょうをし、カレー粉を混ぜた薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
角皿に皮を下にして並べ、油を均一にかける。

3 予熱終了後、棚上段にのせ、スタートを押して加熱する。

## 自動・ヒーター加熱 ベジタブルアラカルト

材料（2人分）　1人分約200kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 生しいたけ | 2コ | ブロッコリー | 小房4コ |
| にんじん（5〜6mmの薄切り） | 4枚 | 薄力粉・とき卵・パン粉 | 各適量 |
| かぼちゃ（5〜6mmの薄切り） | 4枚 | サラダ油またはオリーブオイル | 大さじ2 |

オートメニュー「15.ヘルシーフライ」
約24分（予熱約9分）
付属品 棚上段

手動で加熱する場合
予熱 オーブン1段「200℃」　加熱 オーブン1段「250℃」　約18〜20分

### 作り方

1 オートメニュー「15.ヘルシーフライ」で予熱をする。
角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 ブロッコリーは頭の部分に、しいたけはかさの部分に、とき卵、パン粉の順に衣をつける。

3 にんじん、かぼちゃは、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
角皿に並べて油を均一にかける。

4 予熱終了後、棚上段にのせ、スタートを押して加熱する。

## 自動・ヒーター加熱 フライドポテト

材料（4人分）　1人分約135kcal

| | |
|---|---|
| じゃがいも | 中3コ（400g） |
| サラダ油またはオリーブオイル | 大さじ2 |
| 塩 | 少々 |

オートメニュー「15.ヘルシーフライ」
約24分（予熱約9分）
付属品 棚上段

手動で加熱する場合
予熱 オーブン1段「200℃」　加熱 オーブン1段「250℃」　約18〜20分

### 作り方

1 オートメニュー「15.ヘルシーフライ」で予熱をする。
角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 じゃがいもは皮をきれいに洗い、くし形に8等分に切る。

3 水にさらしてペーパータオルなどで水分をふき、角皿に並べて油を均一にかける。

4 予熱終了後、棚上段にのせ、スタートを押して加熱する。でき上がりに塩をふる。

# ハイブリッドスチーム蒸し

●ハイブリッド加熱で、角皿に入れた水をスチーム（蒸気）にして、蒸し料理を作ることができます。
＊レンジとヒーターの同時加熱なので、金属製の容器・アルミホイル・ラップは使わないでください。

**コツとポイント**

●水はレシピ通りの量を入れる。多すぎたり、少なすぎると仕上がりが変わる。

●調理終了後、角皿にお湯が残るので、取出すときは、やけどに気をつける。

## 蒸し器がなくても作れます 自動・ハイブリッド加熱 茶わんむし

**茶わんむしのコツとポイント**

●**使う容器は**
極端に大きな容器や小さな容器は使わない。

●**卵液の温度は**
約20～25℃が適当です。

材料（4わん分）　1わん約110kcal　1mL＝1cc

とりささみ ……………………80g
酒・塩 ………………………各少々
干ししいたけ（ぬるま湯でもどして半分に切る） ……………………………4枚
かまぼこ（厚さ5mm）………4切
大正えび（殻をむき、背わたを取る）…4尾
ぎんなん（缶詰）……………4コ
卵 …………………………M玉3コ
A { だし汁………………400mL / しょうゆ……………小さじ1 / 塩 …………………小さじ½ }
みつば …………………………適量

**オートメニュー「5.茶わんむし」** 約35分　付属品 棚下段

**手動で加熱する場合 オーブン1段「160℃」（予熱なし） 約35～40分**
●角皿に水を入れない。

**作り方**

1 ささみは筋を取って小さく切り、酒、塩をふって下味をつける。

2 ボウルに卵を割りほぐし、冷ましたAを入れる。よく混ぜ合わせてこす。

3 器に1、干ししいたけ、かまぼこ、えび、ぎんなんを入れて2を静かにそそぎ、ふたをする。

4 角皿に3を並べ、水200mLを注ぐ。
棚下段にのせて オートメニュー「5.茶わんむし」で加熱する。
加熱後、みつばをのせて庫内で約5分むらす。

☆固まらないときは、手動 オーブン1段「160℃」で様子を見ながら加熱してください。
☆角皿の出入れは、水やお湯（調理後）が入っているので、気をつけてください。
☆2～4わんが作れます。2わんのときは、仕上がり〈（弱め）を使います。

## 自動・ハイブリッド加熱 中華風茶わんむし

材料（4わん分）　1わん約90kcal　1mL＝1cc

卵 ………………………M玉3コ
A { 中華だし汁…………400mL / しょうゆ……………小さじ1 / 塩 ……………………少々 }
B { むきえび ………………80g / 生しいたけ（薄切り）……2枚 / ゆでたけのこ（薄切り）…40g }
あん
中華だし汁 …………100mL
薄口しょうゆ ………小さじ½
片栗粉（同量の水で溶く） ……………………小さじ1
ごま油 …………………少々

**オートメニュー「5.茶わんむし」** 約35分　付属品 棚下段

**手動で加熱する場合 オーブン1段「160℃」（予熱なし） 約35～40分**
●角皿に水を入れない。

**作り方**

1 ボウルに卵を割りほぐし、冷ましたAを入れる。

2 器にBを入れて1を静かにそそぎ、ふたをする。

3 角皿に2を並べ、水200mLを注ぐ。
棚下段にのせて オートメニュー「5.茶わんむし」で加熱する。

4 加熱後、庫内で約5分むらし、あんをかける。

☆固まらないときは、手動 オーブン1段「160℃」で様子を見ながら加熱してください。
☆角皿の出入れは、水やお湯（調理後）が入っているので、気をつけてください。
☆2～4わんが作れます。2わんのときは、仕上がり〈（弱め）を使います。

**あんの作り方**

1 なべに中華だし汁としょうゆを入れ、ひと煮立ちさせる。

2 火を止めて、ごま油、片栗粉を加え、混ぜる。

## 自動・ハイブリッド加熱 手作りとうふ

**材料（茶わんむし容器4わん分）** 1わん約50kcal 1mL＝1cc

無調整豆乳（とうふの作れるもの）……400mL
にがり……適量（にがりに表示されている分量）

**オートメニュー「4.手作りとうふ」** 約30分
付属品 棚下段

＊手動では調理できません。

### 作り方

1. 冷たい豆乳ににがりを加え、ゆっくりかき混ぜる。
2. 器に1を静かにそそぎ、ふたをする。
3. 角皿に2を並べ、水200mLを注ぐ。
   棚下段にのせてオートメニュー「4.手作りとうふ」で加熱する。

☆にがりは適量入れてください。
　入れ過ぎると固まらなかったり、分離することがあります。
　また、にがりの種類や量によって、仕上がりが変わることがあります。
☆2～4わんが作れます。
　2わんのときは、仕上がり （弱め）を使います。
☆角皿の出入れは、水やお湯（調理後）が入っているので、気をつけてください。

## 自動・ハイブリッド加熱 手作りしゅうまい

**材料（12コ分）** 1コ約30kcal

豚ひき肉……100g
干ししいたけ（ぬるま湯でもどしてみじん切り）……1枚
長ねぎ（みじん切り）……¼本
しょうが（すりおろす）……½かけ
キャベツ（せん切り）……150g
A
　酒……大さじ½
　しょうゆ……小さじ1
　ごま油……小さじ½
　片栗粉……小さじ½
　砂糖・塩……各少々
しゅうまいの皮……12枚
グリーンピース……12粒

**オートメニュー「6.手作りしゅうまい」** 約8分
付属品 棚下段

＊手動では調理できません。

### 作り方

1. ボウルに豚肉、干ししいたけ、長ねぎ、しょうが、Aを入れ、よく混ぜ合わせて、12等分にする。
2. 親指、人差し指、中指の3本で輪を作る。薬指を底にし、しゅうまいの皮をのせ、くぼませる。1をくぼみに入れ、固めながら形をととのえて、上にグリーンピースをのせる。
3. 直径20cm、深さ9cm程度のふた付きの耐熱容器にキャベツを入れる。キャベツのあいだに2を埋めるように並べ、ふたをする。

4. 角皿に3をのせ、水200mLを注ぐ。
5. 棚下段にのせてオートメニュー「6.手作りしゅうまい」で加熱する。

☆角皿の出入れは、水やお湯（調理後）が入っているので、気をつけてください。

### バリエーションメニュー

●**えびしゅうまい**
豚ひき肉のかわりに、むきえび100gを細かくきざんで使う。
ただし、飾り用にえび12尾はきざまずにとっておき、グリーンピースのかわりにのせる。

●**かにしゅうまい**
豚ひき肉のかわりに、かにの缶詰の身100gを使う。

# グラタン

ホワイトソースはレンジで作るから楽々

## 自動・ハイブリッド加熱 マカロニグラタン

材料（4人分）　1人分約505kcal　1mL＝1cc

マカロニ（ゆでて油をからめる）…100g
A
- とり肉（一口大に切る）…100g
- 玉ねぎ（薄切り）………中½コ（100g）
- むきえび …………………100g
- 白ワイン・バター ………各大さじ1

マッシュルーム（スライス）……小1缶
塩・こしょう…………………各少々
バター（型にぬるもの）………適量
ナチュラルチーズ（または粉チーズを適量）………………………………80g

ホワイトソース
- バター ………………………50g
- 薄力粉 ………………………40g
- 牛乳 ……………………600mL
- 塩・こしょう………………各少々

オートメニュー「10.手作りグラタン」約26分　付属品 棚上段

手動で加熱する場合 グリル 約26〜28分

作り方

1 ホワイトソースを作る。（右記参照）

2 耐熱容器にAを入れ、レンジ「600W」で約4分加熱し、マッシュルーム、塩、こしょうを入れて混ぜる。

3 半量のホワイトソースでマカロニと2をあえる。

4 グラタン皿にバターをぬり、3を入れる。残りのホワイトソースをかけて、チーズをのせる。

5 角皿に並べて棚上段にのせる。オートメニュー「10.手作りグラタン」で焼く。

☆ソースが冷めたときは手動 レンジ「600W」であたためてから、焼いてください。
☆焼き足りないときは手動 グリルで様子を見ながら焼いてください。

レンジで簡単!

### ホワイトソースの作り方

1 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、レンジ「600W」で約1分50秒〜2分加熱する。

2 1を泡立て器で混ぜながら、牛乳を少しずつ入れてレンジ「600W」で約11〜12分加熱する。途中で2〜3回混ぜ、でき上がりに塩、こしょうをふり、味をととのえる。

## 自動・ハイブリッド加熱 豆乳グラタン

材料（4人分）　1人分約315kcal　1mL＝1cc

じゃがいも…………………300g
玉ねぎ（薄切り）…中½コ（100g）
ソーセージ ……………………4本
ブロッコリー…………1株（200g）
バター（型にぬるもの）………適量
ナチュラルチーズ ……………80g

ソース
- 豆乳 ……………………400mL
- バター ………………………40g
- 薄力粉 ………………………25g
- 塩・こしょう………………各少々

オートメニュー「10.手作りグラタン」約26分　付属品 棚上段 

手動で加熱する場合 グリル 約26〜28分

作り方

1 じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。玉ねぎとじゃがいもを耐熱容器に入れ、ラップをする。レンジ「600W」で約7〜8分加熱する。ブロッコリーは小房に分けてラップに包み、ゆでものを1回押して加熱する。ソーセージは幅5mm程度の斜め切りにする。

2 ソースを作る。耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、レンジ「600W」で約2分加熱する。泡立て器で混ぜながら、豆乳を少しずつ入れてレンジ「600W」で約5分加熱する。でき上がりに塩、こしょうをふり、味をととのえる。

3 2の半量で1をあえる。バターをぬったグラタン皿に入れ、残りのソースをかけて、チーズをのせる。

4 角皿に並べて棚上段にのせる。オートメニュー「10.手作りグラタン」で焼く。

自動・ハイブリッド加熱 オートメニュー「10.手作りグラタン」のとき
レンジとヒーターの同時加熱なので、金属製の容器は使わないでください。（火花の原因）

## 自動・ハイブリッド加熱 ほうれん草とさけのグラタン

材料（4人分）　1人分約530kcal　1mL＝1cc

ほうれん草 …………1わ（300g）
さけ（甘塩）……4切（1切約80g）
ゆで卵（半分に切る）…………4コ
サラダ油 ……………………大さじ1
バター（型にぬるもの）………適量
ナチュラルチーズ ……………80g

ホワイトソース
バター ……………………………50g
薄力粉 ……………………………40g
牛乳 ……………………………600mL
塩・こしょう…………………各少々

**オートメニュー「10.手作りグラタン」**
**約26分**
付属品 棚上段

手動で加熱する場合 グリル 約26～28分

### 作り方

1 ホワイトソースを作る。（P24）

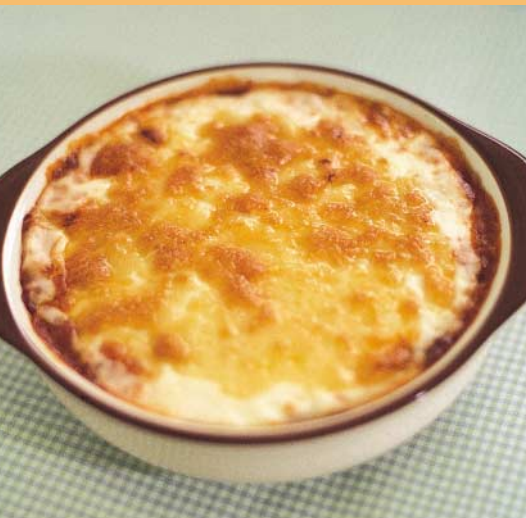
2 ほうれん草は洗ってラップに包み、**ゆでもの**を**1回**押して加熱する。加熱後、水にさらしてアクを抜く。水気を絞り、食べやすい大きさに切る。

3 フライパンにサラダ油を入れてさけを焼く。食べやすい大きさに切り、皮と骨を除く。

4 グラタン皿にバターをぬり、半量のホワイトソースを入れて、ほうれん草、さけ、ゆで卵をのせる。

5 残りのホワイトソースをかけてチーズをのせる。

6 角皿に並べて**棚上段**にのせる。
**オートメニュー「10.手作りグラタン」**で焼く。

## 自動・ハイブリッド加熱 もちのラザニア風

材料（4人分）　1人分約495kcal　1mL＝1cc

切りもち …………………………4コ
バター（型にぬるもの）………適量
ミートソース（市販品） …1缶（300g）
ナチュラルチーズ ……………80g

ホワイトソース
バター ……………………………50g
薄力粉 ……………………………40g
牛乳 ……………………………600mL
塩・こしょう…………………各少々

**オートメニュー「10.手作りグラタン」**
**約26分**
付属品 棚上段

手動で加熱する場合 グリル 約26～28分

### 作り方

1 ホワイトソースを作る。（P24）

2 グラタン皿にバターをぬり、ホワイトソースを半量入れる。切りもち、ミートソース、ホワイトソースの順に重ね、一番上にチーズをのせる。

3 角皿に並べて**棚上段**にのせる。
**オートメニュー「10.手作りグラタン」**で焼く。

## 冷凍グラタン（オーブン用）

材料（1～2人分）　1人分約340kcal

市販のオーブン用冷凍グラタン ………………………1～2皿（1皿約220g）

**グリル**
**約25～30分**
付属品 棚上段

### 作り方

1 角皿にグラタンを並べ、**棚上段**にのせる。

2 **グリル**で**約25～30分**焼く。

☆市販のオーブン用・レンジ用冷凍グラタンは、**自動オートメニュー「10.手作りグラタン」**で調理しないでください。
（火花・容器が溶ける原因）

## ビーフシチュー

材料（4人分）　1人分約290kcal　1mL＝1cc

牛スネ肉(角切り)……300g
塩・こしょう……各少々
薄力粉……大さじ2
サラダ油……大さじ2
にんにく……1かけ

A
玉ねぎ(くし形切り)…1コ(250g)
にんじん(乱切り)…1本(150g)
じゃがいも(一口大に切る)……2コ(200g)
マッシュルーム……小1缶
固形スープの素……2コ
水……500mL
トマトピューレ……200g
トマトケチャップ……大さじ2
ローリエ……1枚

レンジ「600W」＋レンジ「200W」
約8分＋約90分

付属品　なし

### 作り方

1 牛肉は塩、こしょうで下味をつけ、薄力粉を全体にまぶす。

2 熱したフライパンにサラダ油をしき、にんにく、牛肉を入れて表面に焼き色をつける。

3 耐熱容器に牛肉とAを加えて、落としぶたをする。レンジ「600W」で約8分加熱する。

4 取出して、アクを取り除き、レンジ「200W」で約90分加熱する。

☆耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度の物をお使いください。
☆盛り付けのとき、お好みで生クリームやゆでたブロッコリーを添えます。

## レストランカレー

材料（4人分）　1人分約420kcal　1mL＝1cc

A
玉ねぎ(みじん切り)…1コ(200g)
にんじん(すりおろす)…½本(80g)
にんにく(みじん切り)…1かけ
バター……大さじ3
しょうが(みじん切り)…大さじ2

薄力粉……大さじ6
カレー粉……大さじ3

B
りんごジャム……大さじ3
固形スープの素…(溶かす)……1コ
水……(溶かす)…700mL
ケチャップ……大さじ2
肉(牛または豚)……200g
ローリエ……1枚

塩・こしょう……各少々

レンジ「600W」＋レンジ「200W」
約8分＋約90分

付属品　なし

### 作り方

1 耐熱容器にAを入れてかき混ぜ、ふたをしてレンジ「600W」で約6分加熱する。

2 1に薄力粉とカレー粉を加えてよくかき混ぜてから、Bを加えてかき混ぜる。落としぶたをしてレンジ「600W」で約8分加熱する。

3 取出して、塩、こしょうで味をととのえ、レンジ「200W」で約90分加熱する。

☆耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度の物をお使いください。
☆りんごジャムの代わりにチャツネを使うと本格的な風味になります。

**落としぶたは**
オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

# 油控えめヘルシー中華

レンジで作れば中華も油を減らせます

## マーボー豆腐

材料（2人分）　1人分約285kcal

豚ひき肉……100g
絹ごし豆腐……1丁
ねぎ……¼本
しょうが……5g
にんにく……1かけ

A
- 豆板醤……小さじ1
- 赤だしみそ……大さじ1½
- しょうゆ……大さじ½
- 酒……大さじ½
- 砂糖……小さじ1
- 片栗粉……小さじ1

チキンスープの素……小さじ1 ｝溶かす
湯……½カップ
ごま油……大さじ½

レンジ「600W」
約5分＋約2分

付属品　なし

### 作り方

1 ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。

2 豆腐は1.5～2cm角に切る。

3 耐熱容器にAの材料を混ぜ、スープ、ごま油の順に混ぜる。

4 3に1とひき肉を混ぜる。

5 4に豆腐を入れて、軽く混ぜる。
ラップをしてレンジ「600W」で約5分加熱する。
かき混ぜてレンジ「600W」で約2分加熱する。

## 青椒肉絲（チンジャオロウスー）

材料（2人分）　1人分約325kcal

牛薄切り肉……150g
たけのこの水煮……80g
ピーマン……4コ

A
- オイスターソース……大さじ1
- 砂糖……小さじ2
- しょうゆ……小さじ2
- 塩……少々
- こしょう……少々

サラダ油……小さじ1
片栗粉……大さじ1

レンジ「600W」
約3分＋約1分

付属品　なし

### 作り方

1 牛肉は、5cm長さ、5mm幅の細切りにし、耐熱容器に入れて、Aの調味料をまぶしながらほぐす。
次に片栗粉を混ぜ、最後にサラダ油をまぶす。

2 ピーマンはヘタと種をとって、5mm幅に切り、たけのこも同じ太さにそろえて切り、1に混ぜ合わせる。
（肉と野菜をよく混ぜ、肉だけがかたまらないようにする。）

3 ラップをしてレンジ「600W」で約3分加熱する。
かき混ぜてレンジ「600W」で約1分加熱する。

# ハイブリッドスチーム焼き

●ハイブリッド加熱でスチーム（蒸気）を作り、さらにヒーターとファンで高温スチームにして焼き上げます。
食品に残る油分（ オートメニュー 7と9)、塩分（ オートメニュー 8）の調節ができます。
➡ 別冊「取扱説明書」29ページ
＊レンジとヒーターの同時加熱なので、金属製の容器・アルミホイル・ラップは使わないでください。

**コツとポイント**

●水はレシピ通りの量を入れる。
多すぎたり、少なすぎると仕上がりが変わる。
（多すぎると調理終了時、角皿にお湯が残る。取出すときにやけどに気をつける。）

## 自動・ハイブリッド加熱 とりのから揚げ

材料（16コ分）　1コ約75kcal

とりもも肉 ……2枚（1枚250g）
市販のから揚げ粉 ……適量

オートメニュー「7.から揚げ／スペアリブ」
約26分

付属品 棚上段 棚下段

手動で加熱する場合 予熱 スチーム　加熱 スチーム「250℃」　約26〜30分

**作り方**

1 角皿に水50mLを入れ、**棚下段**にのせる。
もう１枚の角皿に角網をのせる。

2 とり肉は、１枚を8等分に切り、から揚げ粉をつけて、余分な粉を落とし、角網に並べる。

3 **棚上段**にのせて オートメニュー 「7.から揚げ／スペアリブ」で加熱する。

4 皿にペーパータオルをしき、から揚げをのせて油をきる。

## 自動・ハイブリッド加熱 たこのから揚げ

材料（4人分）　1人分約325kcal

たこの足（一口大に切る）……8〜16本（約400g）
市販のから揚げ粉 ……適量
オリーブ油 ……大さじ２

オートメニュー「7.から揚げ／スペアリブ」
約26分

付属品 棚上段 棚下段

手動で加熱する場合 予熱 スチーム　加熱 スチーム「250℃」　約26〜30分

**作り方**

1 角皿に水50mLを入れ、**棚下段**にのせる。
もう１枚の角皿に角網をのせる。

2 たこにから揚げ粉をつけて、余分な粉を落とし、角網に並べる。
オリーブ油を少量ずつ均一にかける。（かけすぎない）

3 **棚上段**にのせて オートメニュー 「7.から揚げ／スペアリブ」で加熱する。

## ハンバーグ

材料（4人分）　1人分約305kcal

ひき肉（合びき）…………約300g
玉ねぎ（みじん切り）…中1コ(200g)
卵 ……………………………1コ
パン粉 ………………………1カップ
塩・こしょう・ナツメグ …各少々
サラダ油 ……………………大さじ1

スチーム「250℃」（予熱あり）
約25～30分

付属品
棚上段
棚下段

**作り方**

1 耐熱容器に玉ねぎを入れ、レンジ「600W」で約3分加熱する。

2 ボウルに1、ひき肉、卵、パン粉、調味料を入れ、粘りが出るまでよく練る。4等分にして両手にたたきつけて空気を抜き、小判形にまとめて中央を少しくぼませる。

3 フライパンを中火で熱して、サラダ油をしき、2の両面に焼き色をつけて角皿に並べる。

4 もう1枚の角皿に水50mLを入れて棚下段にのせ、スチームで予熱する。

5 予熱終了後、3を棚上段にのせて「250℃」で約25～30分焼く。

## 自動・ハイブリッド加熱 スペアリブ

材料　1本約215kcal

豚肉（スペアリブ）
…………400～500g（6～7本）
塩・ブラックペッパー………各適量

オートメニュー「7.から揚げ／スペアリブ」
約26分

付属品
棚上段
棚下段

手動で加熱する場合 予熱 スチーム　加熱 スチーム「250℃」　約26～30分

**作り方**

1 角皿に水50mLを入れ、棚下段にのせる。
もう１枚の角皿に角網をのせる。

2 豚肉は肉の厚いところに切り込みを入れる。
塩、ブラックペッパーをふり、角網にのせる。

3 棚上段にのせてオートメニュー「7.から揚げ／スペアリブ」で焼く。

☆肉の厚さや質によって火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、延長で様子を見ながら加熱してください。
表面が焦げるときは裏返してください。

## 焼きとり

材料（8本分）　1本約195kcal

とり肉 ……………………………………………600g
長ねぎ ……………………………………………2本
塩 …………………………………………………適量

スチーム「250℃」（予熱あり）
約25～30分

付属品
棚上段
棚下段

**作り方**

1 とり肉、ねぎは一口大に切って竹串に交互にさし、塩をふる。

2 角皿に水50mLを入れて棚下段にのせ、スチームで予熱する。
もう１枚の角皿に角網をのせる。

3 角網に1を並べる。予熱終了後、棚上段にのせて「250℃」で約25～30分焼く。

## 自動・ハイブリッド加熱 とりの照り焼き

材料（4人分）　1人分約350kcal

とり肉…………2枚（1枚約240g）

A
- しょうゆ ………………大さじ4
- みりん …………………大さじ1
- 酒 ………………………大さじ1
- おろししょうが ………… 1かけ

オートメニュー「2.照り焼き」
約22分
付属品 棚上段

手動で加熱する場合 オーブン1段「250℃」　約25～30分

**作り方**

1 とり肉は1枚を2等分し、身の厚い部分を切り開く。

2 Aを混ぜ合わせ、肉を約30分つけておく。

3 角皿に角網をのせ、皮を上にして並べる。

4 棚上段にのせてオートメニュー「2.照り焼き」で加熱する。

☆竹串をさして、赤い肉汁やにごった肉汁がでなければでき上がりです。
肉の厚さや質によって火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、延長で様子を見ながら加熱してください。

## 豚ひれ肉のみそ焼き

材料（4人分）　1人分約185kcal

豚ひれ肉 ………12枚（1枚約30g）

A
- 赤みそ ……………………80g
- しょうゆ ………………大さじ1
- 酒 ………………………大さじ1
- みりん …………………大さじ1
- 砂糖 ……………………大さじ3

グリル
約23～25分
付属品 棚上段

**作り方**

1 肉は1cmの厚さに切り開き、混ぜ合わせたAに約10～15分つける。

2 角皿にアルミホイルをしき、1を並べて、棚上段にのせる。

3 グリルで約23～25分焼く。

赤ワインにはポリフェノールがたっぷり

## とりのワイン煮

材料（4人分）　1人分約420kcal　1mL＝1cc

とりもも肉…………………約500g
塩・こしょう ………………各少々
玉ねぎ（薄切り）……中1コ（200g）
にんにく（薄切り）……………1かけ
サラダ油 ……………………大さじ1

A
- ドミグラスソース（缶詰） ……………………300g
- 赤ワイン ………………200mL
- トマトピューレ …………大さじ3
- 固形スープの素 ……………2コ
- ベイリーフ・タイム ……適量

レンジ「600W」＋レンジ「200W」
約5分＋約30分
付属品　なし

**作り方**

1 とり肉は一口大に切り、塩、こしょうをする。

2 フライパンを中火で熱して、サラダ油をしき、にんにく、とり肉、玉ねぎを入れ、よく炒める。
ふた付きの耐熱容器に移して、Aを加え、ふたをする。

3 レンジ「600W」で約5分加熱する。
かき混ぜてレンジ「200W」で約30分加熱する。
塩、こしょうで味をととのえる。

## 自動・ハイブリッド加熱 ぶりの照り焼き

材料（4人分）　1人分約260kcal

ぶり ……………4切（1切約80g）

A しょうゆ ………………大さじ3
　みりん …………………大さじ3

オートメニュー「2.照り焼き」
約22分

付属品
棚上段

手動で加熱する場合　オーブン1段「250℃」（予熱なし）　約20〜30分

### 作り方

1 ぶりをAに約30分つけ込む。

2 角皿に角網をのせ、ぶりを並べる。

3 棚上段にのせてオートメニュー「2.照り焼き」で加熱する。

## 自動・ハイブリッド加熱 さけ焼き

材料（4人分）　1人分約160kcal

塩さけ ……………………………………………………………4切（1切約80g）

オートメニュー「8.焼き魚（切身）」
約25分

付属品
棚上段
棚下段

手動で加熱する場合　予熱 スチーム　加熱 スチーム「250℃」　約25〜30分

### 作り方

1 角皿に水50mLを入れ、棚下段にのせる。

2 もう１枚の角皿に角網をのせてさけを並べる。

3 棚上段にのせてオートメニュー「8.焼き魚（切身）」で焼く。

## 自動・ハイブリッド加熱 あじの開き

材料（4人分）　1人分約110kcal

あじの開き ……………………………………………………4切（1切約100g）

オートメニュー「8.焼き魚（切身）」
約25分

付属品
棚上段
棚下段

手動で加熱する場合　予熱 スチーム　加熱 スチーム「250℃」　約25〜30分

### 作り方

1 角皿に水50mLを入れ、棚下段にのせる。

2 もう１枚の角皿に角網をのせてあじの皮を上にして並べる。

3 棚上段にのせてオートメニュー「8.焼き魚（切身）」で焼く。

## 白身魚のホイル焼き

材料（4人分）　1人分約85kcal

たら（甘塩）……4切（1切約80g）
玉ねぎ（薄切り）……中1/2コ（50g）
しいたけ（薄切り）……2枚
えのき……100g
にんじん（短冊切り）……40g
バター……少々

グリル
約25～30分

付属品
棚上段

**作り方**

1 25cm×30cmのアルミホイルを広げてバターをぬり、たらをのせる。その上に玉ねぎ、しいたけ、えのき、にんじんをのせて包む。

2 角皿に並べて**棚上段**にのせ、**グリル**で**約25～30分**焼く。

☆お好みにより、レモンやしょうゆをかけてもおいしく召し上がれます。
☆切身の厚さにより火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、**延長**で様子を見ながら加熱してください。

鉄分やビタミンB2たっぷり
## さばのみそ煮

材料（2人分）　1人分約270kcal　1mL＝1cc

さば……2切（1切約80g）

A
- しょうが（薄切り）……1かけ
- みそ……40g
- 砂糖……大さじ3
- 酒……大さじ1 1/2
- 水……80mL

レンジ「600W」＋レンジ「200W」
約2分＋約15～20分

付属品　なし

**作り方**

1 さばは皮の方に切れ目を入れる。ふた付きの耐熱容器にAを入れて**レンジ「600W」**で**約2分**加熱する。

2 しょうがを入れて混ぜ、さばの皮を上にして入れる。
落としぶたをしてふたをする。
**レンジ「200W」**で**約15～20分**加熱する。

3 加熱後、魚を裏返して味をなじませる。

## かれいの煮つけ

材料（2人分）　1人分約200kcal　1mL＝1cc

かれいの切り身…2切（1切約80g）

A
- だし汁……150mL
- 酒・みりん……各大さじ1
- 砂糖……大さじ3
- しょうゆ……大さじ4

しょうが（薄切り）……1かけ

レンジ「600W」
約10～12分

付属品　なし

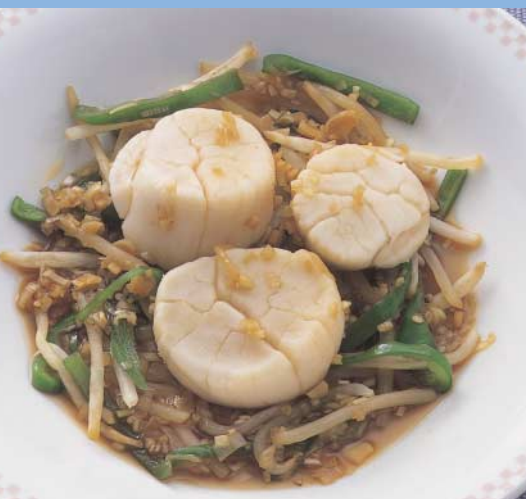
**作り方**

1 耐熱容器にAを入れて**レンジ「600W」**で**約2分**加熱する。

2 しょうがを入れて混ぜ、かれいを入れる。
落としぶたをして**レンジ「600W」**で**約10～12分**加熱する。

3 加熱後、魚を裏返して味をなじませる。

**落としぶたは**
オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

## 帆立貝ともやしの香味蒸し

材料　約120kcal

帆立貝（生食用）……3コ
もやし ……50g
ピーマン（細くする）……中1コ

A
- ねぎ（みじん切り）……大さじ1
- しょうが（みじん切り）…小さじ½
- ごま ……小さじ½
- しょうゆ ……大さじ1
- 酒 ……大さじ1

レンジ「600W」
約2～3分

付属品　なし

### 作り方

1 耐熱容器にもやしとピーマンを混ぜて平らにしき、帆立貝をのせる。混ぜ合わせたAをかけ、ラップをする。

2 レンジ「600W」で約2～3分加熱する。

## えびの塩焼き

材料（4本分）　1本約50kcal

えび ……大8尾
塩 ……少々

グリル
約18～20分

付属品
棚上段

### 作り方

1 えびは竹串で背ワタをとる。

2 2尾ずつ丸めて竹串を打ち、塩をふる。

3 角皿にアルミホイルをしき、2を並べて棚上段にのせる。

4 グリルで約18～20分焼く。

## いか焼き

材料（2はい分）　1ぱい約210kcal

するめいか ……2はい（1はい約200g）

A
- しょうゆ ……大さじ4
- みりん・酒 ……各大さじ2

グリル
約18～20分＋約5～7分

付属品
棚上段

### 作り方

1 いかは足とワタを抜き、胴の中をきれいに洗って水気をとる。表に切り込みを入れる。

2 Aを混ぜ合わせて、いかを約15分つけ込む。

3 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせる。
2を並べて棚上段にのせ、グリルで約18～20分焼く。
裏返して、グリルで約5～7分焼く。

# レンジでごはん

## ごはん

材料（2人分）　1人分約270kcal　1mL＝1cc

米 ……………………………………1カップ（150g）
水 ……………………………………300mL

レンジ「600W」＋レンジ「200W」
約7分＋約18分　付属品　なし

**作り方**

1 米はといで水をきる。水とともに深めの耐熱容器に入れ、ふたをして約30分以上ひたす。

2 レンジ「600W」で約7分加熱し、再びレンジ「200W」で約18分加熱する。

3 加熱終了後、庫内で約5分むらした後、ご飯をほぐす。

☆耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度のふた付きの物をお使いください。

## 豚肉ごはん

材料（2人分）　1人分約415kcal　1mL＝1cc

米 ……………1カップ（150g）
水 ……………………………300mL
豚薄切り肉 ……………………50g
A｛酒 …………………………小さじ1
　 こしょう ……………………少々
キクラゲ ………………………3枚
ザーサイ ………………………20g
しょうがのみじん切り …大さじ½
B｛しょうゆ ……………大さじ1
　 酒 ………………………大さじ½
　 砂糖 ……………………小さじ1
せり ………………………………少々
ごま油 ……………………大さじ1

レンジ「600W」＋レンジ「200W」
約7分＋約18分　付属品　なし

**作り方**

1 米はといで水をきる。水とともに深めの耐熱容器に入れ、ふたをして約30分以上ひたす。
レンジ「600W」で約7分加熱し､再びレンジ「200W」で約18分加熱する。

2 豚肉は細かく切ってAをまぶす。

3 キクラゲは水で戻し、石づきをとってせん切りにする。

4 ザーサイは洗って薄切りし、水にひたして塩分を好みの加減に抜いてせん切りにし、水気をきる。

5 フライパンにごま油を熱し、しょうがのみじん切り、2、3、4の順に加えて炒め、Bで調味する。

6 炊き上がったご飯に5を加え、ふんわりと混ぜる。

☆耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度のふた付きの物をお使いください。

## おこわもスピード調理 赤飯

材料（4人分）　1人分約310kcal　1mL＝1cc

もち米 …………2カップ（300g）
ささげ ……………………………50g
ささげのゆで汁＋水 ………300mL
酒 ………………………………小さじ2

レンジ「600W」
約10分＋約10分　付属品　なし

**作り方**

1 もち米はといで約1～2時間水にひたし、水をきる。

2 なべにささげとたっぷりの水を入れ、火にかける。

3 沸とうしたらゆで汁を捨て、2カップ（400mL）の水を加えて固めにゆでる。ゆで汁とささげは別にしておく。

4 耐熱容器に材料すべてを入れてかき混ぜ、ふたをしてレンジ「600W」で約10分加熱する。

5 取出してかき混ぜ､ふたをしてレンジ「600W」で約10分加熱する。

6 加熱後、ほぐしてふきんをかけ、ふたをして約5分むらす。

☆耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度のふた付きの物をお使いください。

## パンプキンスープ

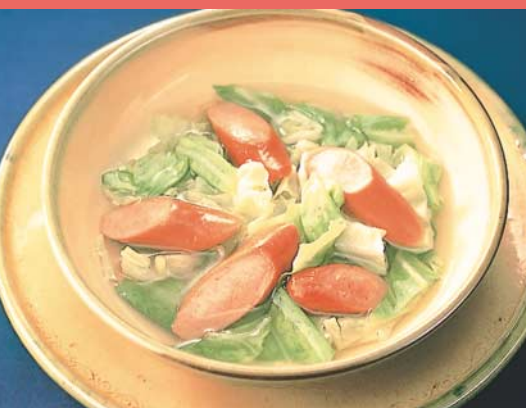
| 材料（4人分）　1人分約225kcal | | 1mL＝1cc | |
|---|---|---|---|
| かぼちゃ | ¼コ（300g） | 牛乳 | 50mL |
| 長ねぎ（薄い小口切り） | ½本 | 生クリーム | 50～100mL |
| バター | 大さじ2 | しょうがのすりおろし | 少々 |
| A 湯 | 400mL | 塩・こしょう | 各少々 |
| A 固形スープの素 | 2コ | クルトン | 適宜 |

**レンジ「600W」**
約4～5分　　付属品　なし

**作り方**

1. かぼちゃは種とわたを取って皮をむき、大きさをそろえて切る。ラップに包み、**ゆでもの**を2回押して加熱する。
2. 耐熱容器にバターと長ねぎを入れ、**レンジ「600W」**で約2分加熱する。
3. 2に1をつぶしながら入れる。Aを少しずつ加えながらよく混ぜる。さらに、牛乳と生クリームを加えてよく混ぜる。
4. **レンジ「600W」**で約4～5分加熱する。
5. しょうがを加え、塩とこしょうで味をととのえる。器に盛り、クルトンをのせる。

☆冷蔵庫で冷やしてもおいしく召し上がれます。
（クルトンのかわりに万能ねぎの小口切りをのせます）

## キャベツとウィンナーのスープ煮

| 材料（4人分）　1人分約80kcal | | 1mL＝1cc | |
|---|---|---|---|
| キャベツ | 200g | スープ（熱湯＋固形スープの素2コ） | 800mL |
| ウィンナー | 8本 | 塩・こしょう | 各少々 |

**レンジ「600W」**
約3分＋約5～7分　　付属品　なし

**作り方**

1. キャベツは芯を除いて一口大に切る。ウィンナーは半分に切る。
2. 耐熱容器に1、スープを入れ、塩、こしょうをして、ラップをする。
3. **レンジ「600W」**で約3分加熱する。かき混ぜて、**レンジ「600W」**で約5～7分加熱する。

牛乳のカルシウムは吸収がよいのです
## じゃがいもスープ

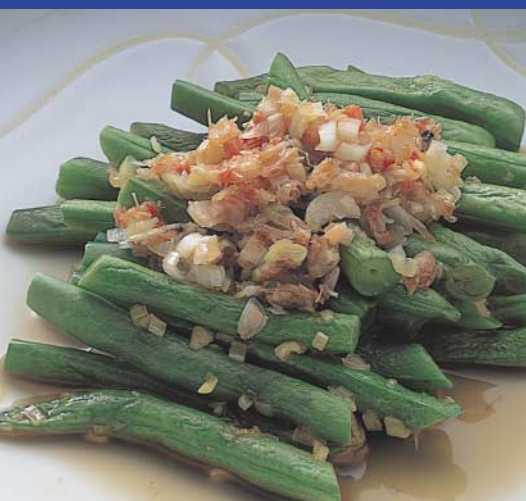
| 材料（4人分）　1人分約190kcal | | 1mL＝1cc | |
|---|---|---|---|
| じゃがいも（薄切り） | 2コ（300g） | 湯 | 400mL |
| 玉ねぎ（みじん切り） | ¼コ | 牛乳 | 100mL |
| 固形スープの素 | 2コ | 生クリーム | 100mL |
| | | 塩・こしょう | 各少々 |

**レンジ「600W」**
約4分　　付属品　なし

**作り方**

1. 耐熱容器に、じゃがいも、玉ねぎを入れ、ラップをする。**レンジ「600W」**で約8分加熱する。
2. じゃがいもをつぶし、湯、固形スープの素を加えてかき混ぜる。ラップをして、**レンジ「600W」**で約4分加熱する。
3. 牛乳、生クリームを加え、塩、こしょうで味をととのえる。

☆冷蔵庫で冷やしてもおいしく召し上がれます。

## さやいんげんのえび風味あえ

材料　約50kcal

さやいんげん……80g

A
- 干しえび（湯で戻し、みじん切り）……大さじ1
- ねぎ（みじん切り）……大さじ1
- サラダ油……大さじ½
- だし汁……大さじ1
- しょうゆ……大さじ½

レンジ「600W」約2〜3分　付属品　なし

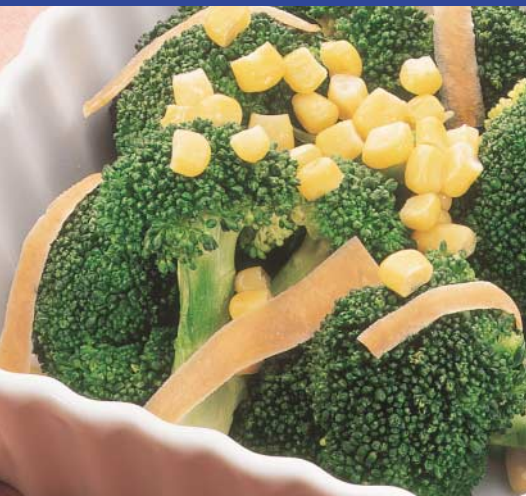
**作り方**

1 さやいんげんは5cm程度の斜め切りにする。

2 耐熱容器に1を入れ、Aを混ぜ合わせてかける。ラップをかける。

3 レンジ「600W」で約2〜3分加熱する。

ブロッコリーは緑黄色野菜

## ブロッコリーとコーンのサラダ

材料　約180kcal

ブロッコリー……1株（150g）
スイートコーン（ホール）……50g
にんじん（薄切り）……少々

レンジ「600W」約4分　付属品　なし

**作り方**

1 小房に分けたブロッコリー、コーン、にんじんを耐熱容器に入れる。

2 ラップをかけてレンジ「600W」で約4分加熱する。

3 お好みのドレッシングをかける。

☆冷凍のコーンを使うときは、解凍してください。

## かぼちゃのサラダ

材料　約390kcal

かぼちゃ……130g
マヨネーズ……20g
ナチュラルチーズ……30g

レンジ「600W」約3分　付属品　なし

**作り方**

1 かぼちゃは種とわたを取って洗い、厚さ5mmに切る。

2 耐熱容器に1、マヨネーズ、チーズをのせ、ラップをかける。

3 レンジ「600W」で約3分加熱する。

## ベーコン巻き

材料　約340kcal

アスパラガス……100g
ベーコン……4枚

レンジ「600W」
約1～2分　付属品　なし

**作り方**

1 アスパラガスの根元の固い部分の皮をむき、根元と先を交互にしてラップに包む。

2 ゆでものを1回押して加熱する。水にさらしてアクを抜き、適当な長さに切る。

3 ベーコンは半分に切り、1を巻いてつまようじでとめる。耐熱容器にのせる。

4 レンジ「600W」で約1～2分加熱する。

## ピーマンの塩こんぶ味

材料　約35kcal

ピーマン……中3コ
塩こんぶ……10g

レンジ「600W」
約1～2分　付属品　なし

**作り方**

1 ピーマンは半分に切って種をとりのぞき、細かく切る。

2 1と塩こんぶを耐熱容器に入れ、ラップをする。

3 レンジ「600W」で約1～2分加熱する。

## きんぴら

材料（4人分）　1人分約80kcal

ごぼう……150g
にんじん……小½本(50g)
サラダ油……大さじ1
A　砂糖……大さじ1
A　しょうゆ・みりん……各大さじ1
唐がらし……適宜

レンジ「600W」＋レンジ「200W」
約3分＋約15～20分　付属品　なし

**作り方**

1 ごぼうはせん切りにして水にさらし、アクを抜く。
にんじんもせん切りにする。

2 耐熱容器に水気をきったごぼう、にんじん、サラダ油を入れて混ぜる。

3 Aを入れて混ぜ、落としぶたをしてレンジ「600W」で約3分加熱する。
かき混ぜて、レンジ「200W」で約15～20分加熱する。

★加熱後に混ぜて、しばらくおくと、味がなじんでおいしく召し上がれます。

**落としぶたは**
オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

# キャベツと豚肉の重ね蒸し

材料　約210kcal　　1mL＝1cc

キャベツ……………………約100g
豚薄切り肉 …………………約70g
A { 湯 ……………………………200mL
　　固形スープの素 ………… 1コ

**レンジ「600W」約6～7分**　　付属品　なし

**作り方**

1 キャベツは芯を除いてざく切りにする。

2 耐熱容器にキャベツと豚肉を広げて交互に重ねる。

3 Aを混ぜ合わせ、2にかける。
ラップをして**レンジ「600W」**で**約6～7分**加熱する。

# 大豆とひじきの煮物

材料　約650kcal

ひじき ……………………………20g
油あげ ……………………………1枚
にんじん …………………………50g
大豆（ゆでたもの）……………80g
サラダ油 ……………………大さじ1
A { 砂糖 ……………………大さじ2
　　しょうゆ・みりん・酒 ……………各大さじ2

**レンジ「600W」＋レンジ「200W」約3分＋約20～25分**　　付属品　なし

**作り方**

1 ひじきは、たっぷりの水につけて約10～20分おき、もどしてからきれいに洗い、水をきる。

2 油あげは熱湯で油抜きをする。縦半分に切り、端から5mm幅に切る。にんじんは細切りにする。

3 耐熱容器にひじき、油あげ、にんじん、大豆、サラダ油を入れて混ぜる。

4 Aを入れて混ぜ、落としぶたをして**レンジ「600W」**で**約3分**加熱する。
かき混ぜて**レンジ「200W」**で**約20～25分**加熱する。

☆加熱後に混ぜて、しばらくおくと、味がなじんでおいしく召し上がれます。

# 自動・ハイブリッド加熱 筑前煮

材料（4人分）　1人分約250kcal　　1mL＝1cc

とりもも肉（2cm角切り）…………200g
ゆでたけのこ（乱切り）…小1本（120g）
にんじん（乱切り）………中1本（100g）
干ししいたけ（もどして半分に切る）…5枚
ごぼう（乱切りし、水にさらす）……100g
れんこん（乱切りし、水にさらす）…100g
こんにゃく（手でちぎり､ゆでる）…150g
さやえんどう（さっと塩ゆで）………少々
しょうゆ ……………………大さじ4
砂糖 …………………………大さじ3
みりん ………………………大さじ2
干ししいたけのもどし汁…………200mL

**オートメニュー「1.肉じゃが」約30分**　　付属品　なし

手動で加熱する場合 **レンジ「600W」約20分＋レンジ「200W」約20～30分**

**作り方**

1 干ししいたけは350mLのぬるま湯でもどし、半分に切る。もどし汁はとっておく。耐熱容器にさやえんどう以外の材料を入れてかき混ぜ、落としぶたをする。

2 **オートメニュー「1.肉じゃが」**で加熱する。

3 途中、ブザーが鳴ったらアクを取り、かき混ぜる。
落としぶたをし、**スタート**を押して加熱する。
仕上げにさやえんどうを散らす。

☆耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度の物をお使いください。

**落としぶたは**
オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

## 自動・ハイブリッド加熱 肉じゃが

材料（4人分）　1人分約270kcal　1mL＝1cc

| 材料 | 分量 |
|---|---|
| 牛肉（一口大に切る） | 150g |
| じゃがいも（大きめの乱切り） | 中3コ（400g） |
| 玉ねぎ（くし形切り） | 中1コ（200g） |
| にんじん（乱切り） | 小1本（100g） |
| しらたき（ゆでて3～4cmに切る） | 1玉 |
| だし汁 | 200mL |
| みりん | 大さじ1 |
| 砂糖・しょうゆ | 各大さじ3 |

**オートメニュー「1.肉じゃが」**　約30分　付属品　なし

**手動で加熱する場合** レンジ「600W」約20分＋レンジ「200W」約20～30分

### 作り方

1. 耐熱容器にすべての材料を入れてかき混ぜ、落としぶたをする。
2. **オートメニュー「1.肉じゃが」**で加熱する。
3. 途中、ブザーが鳴ったらアクを取り、かき混ぜる。
   落としぶたをし、**スタート**を押して加熱する。

☆耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度の物をお使いください。

## 自動・ハイブリッド加熱 黒豆

材料　約1265kcal　1mL＝1cc

| 材料 | 分量 | 材料 | 分量 |
|---|---|---|---|
| 黒豆 | 200g | 塩 | 小さじ½ |
| 水 | 800mL | 砂糖 | 150g |
| | | しょうゆ | 小さじ1 |

**オートメニュー「3.煮豆」**　約140分　付属品　なし

**手動で加熱する場合** レンジ「600W」約15分＋レンジ「200W」約90～100分

### 作り方

1. 黒豆は洗う。直径20cm、深さ9cm程度のふた付きの耐熱容器に、すべての材料を入れてよくかき混ぜ、一晩おく。
2. 落としぶたをしてふたをし、**オートメニュー「3.煮豆」**で加熱する。
3. 指でつまんで軽くつぶれるようなら煮上がっている。
   庫内に約10分置いておく。

☆煮汁が少ないようなら途中でお湯を入れます。
　豆が空気にふれるとしわができてしまいます。

## 自動・ハイブリッド加熱 金時豆

材料　約1425kcal　1mL＝1cc

| 材料 | 分量 | 材料 | 分量 |
|---|---|---|---|
| 金時豆 | 250g | 塩 | 小さじ½ |
| 水 | 800mL | 砂糖 | 150g |

**オートメニュー「3.煮豆」 仕上がり ＞（強め）**　約155分　付属品　なし

**手動で加熱する場合** レンジ「600W」約15分＋レンジ「200W」約100～120分

### 作り方

1. 金時豆は洗う。直径20cm、深さ9cm程度のふた付きの耐熱容器に、すべての材料を入れてよくかき混ぜ、一晩おく。
2. 落としぶたをしてふたをし、**オートメニュー「3.煮豆」**の**仕上がり** ＞（強め）で加熱する。
3. 指でつまんで軽くつぶれるようなら煮上がっている。
   庫内に約10分置いておく。

☆煮汁が少ないようなら途中でお湯を入れます。
　豆が空気にふれるとしわができてしまいます。

**落としぶたは**
オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

# 気をつけていただきたいこと

「安全のために必ずお守りください」もお読みください ➡別冊「取扱説明書」4ページ

## レンジ加熱・ハイブリッド加熱

### ゆで卵（殻つき、殻なし）・目玉焼き作り禁止
### あたため直し（おでんの卵など）禁止

●卵は必ず割り、よくほぐしてから加熱します。

破裂による、やけど・けが・破損を防ぐため。

### のみものは突沸に気をつけて

●牛乳など粘りや油脂分の多い液などは、加熱しすぎないよう、のみものを使います。

●突然沸とうして飛び散り（突沸）を防ぐには、かき混ぜてから加熱します。

### 加熱しすぎに気をつけて

●食品は加熱しすぎると、発煙・発火します。
特に「少量」「乾いたもの（干物・スナック菓子・さつまいもなど）」は要注意。
手動で様子を見ながら加熱してください。

### 庫内・ドア内側は清潔に

●食品カス・油・煮汁などは必ずふき取ってください。

火花・発煙・発火・ドアの破損を防ぐため。

●電源が入らないとき➡別冊「取扱説明書」２ページ（待機時消費電力ゼロ機能があります）

三菱電機株式会社
三菱電機ホーム機器株式会社
〒369-1295　埼玉県深谷市小前田1728－1

ZT945Z599H01＊